TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

İMTİHAN ALGISI VE PSİKOLOJİK SAĞLIK İLİŞKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

Sevde ÖZTÜRK

ANKARA, 2023

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

İMTİHAN ALGISI VE PSİKOLOJİK SAĞLIK İLİŞKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

Sevde ÖZTÜRK

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN

ANKARA, 2023

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

İMTİHAN ALGISI VE PSİKOLOJİK SAĞLIK İLİŞKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN

TEZ JÜRİSİ ÜYELERİ

Adı ve Soyadı	**İmzası**
1-Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN	
2-Doç. Dr. Mualla YILDIZ	
3-Doç. Dr. Fatıma Zeynep BELEN	

Tez Savunması Tarihi

12.06.2023

T.C.

ANKARA ÜNİVERSİTESİ

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN danışmanlığında hazırladığım "İmtihan Algısı ve Psikolojik Sağlık İlişkisi (Ankara.2023)" adlı yüksek lisans tezimdeki bütün bilgilerin akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak toplanıp sunulduğunu, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallarına uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul edeceğimi beyan ederim.

Tarih: 12.06.2023

Adı- Soyadı ve İmza

Sevde ÖZTÜRK

ÖNSÖZ

Deneyimlediğimiz olaylara atfettiğimiz anlamlar olaylar karşısındaki tutumumuzu belirlemektedir. Bir olayın sınanmak ve cezalandırılmak için olduğunu düşünmek olayı anlayabilmekten ve olayın içindeki fırsatı yakalamaktan alıkoymaktadır. Çalışmada sınama olarak çevrilen imtihan ve yakın anlamlı kavramlar incelenmiş, bu kavramların daha kapsamlı bir amaca, insanın potansiyellerini gerçekleştirmesine hizmet ettiği açıklanmıştır. Deneyimleri manevi değerlere göre yaşamanın üzerinde durulmuş, psikolojik sağlık ve algı konuları açıklanmaya çalışılmıştır. Bireylerin Tanrı Algısı ile Kısa Semptom Envanteri puanları incelenmiş ve imtihan ile ilgili görüşleri açıklanmıştır.

Çalışma konusunun belirlenmesinde ve çalışmanın hazırlanma sürecinde bilgilerini ve tecrübelerini esirgemeyerek bana yardımcı olan sayın danışman hocam Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN'a, desteklerini esirgemeyen sayın Doç. Dr. Ömer Faruk SÖYLEV'e, sorularımı incelikle cevaplayan sayın Doç. Dr. Mualla YILDIZ'a, eğitim hayatım boyunca desteklerini esirgemeyen anne ve babama teşekkürlerimi sunarım.

Sevde ÖZTÜRK

2023

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ i
İÇİNDEKİLER ii
TABLOLAR LİSTESİ iv
GİRİŞ 1
Araştırmanın Problemi ve Konusu 1
Araştırmanın Amacı 2
Araştırmanın Önemi 3
Araştırmanın Sınırlılıkları 4
1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE 5
1.1. İmtihan ve Yakın Anlamlı Kavramlar 5
1.1.1. İmtihan Kavramı 5
1.1.2. Belâ Kavramı 5
1.1.3. Fitne Kavramı 7
1.1.4. Musibet Kavramı 7
1.2. Deneyimler ve Manevi Değerler 8
1.2.1. Hayatın Anlamı 8
1.2.2. Kendini Bilmek/ Kendin Olmak 10
1.2.3. Tövbe 11
1.2.4. Tevekkül 12
1.2.5. Takva 13
1.2.6. Sabır 15
1.2.7. Şükür 15
1.2.8. Dua 16
1.2.9. Olumlu Bakış Açısı 17
1.2.10. Sevgi 19
1.2.11. Sorumluluk 21
1.2.12. Denge ve Uyum 22
1.2.13. Farkındalık 24
1.3. Psikolojik Sağlık 25
1.3.1. Psikolojik Sağlığın Tanımı 25
1.3.2. Psikolojik Sağlık ve Din 30
1.3.3. Psikolojik Sağlık ve Dini Başa Çıkma 35

1.4. Algı 38
1.4.1. Algının Tanımı 38
1.4.2. Sınav Algısı 40
1.4.3. Algıyı Yönetmek 41
2. Yöntem 44
2.1. Araştırma Modeli 44
2.2. Evren ve Örneklem 44
2.3. Veri Toplama Araçları 45
2.3.1. Tanrı Algısı Ölçeği 45
2.3.2. Kısa Semptom Envanteri 45
2.3.3. İmtihan Algısı Anket Formu 46
2.3.4. İmtihan Algısı Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu 46
2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi 47
3. Bulgular 48
3.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular 48
3.2. Katılımcıların Özelliklerine Göre Tanrı Algılarının ve Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi 49
3.3. İmtihan Algısı Anketine İlişkin İlgili Bulgular 65
3.4. Nitel Bulgular 76
3.4.1. Deneyimi Sınama Olarak Algılamak 76
3.4.2. Deneyimi Fırsat Olarak Algılamak 109
3.4.3. Deneyimi Kaderi Yaşamak Olarak Algılamak 115
4. Tartışma 120
4.1. Nicel Veri Analizi ve Tartışma 120
4.2. Nitel Veri Analizi ve Tartışma 126
Sonuç 146
Öneriler 151
Kaynakça 152
Ekler 164
Özet 175
Abstract 176

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Demografik Değişkenler..... 48

Tablo 2. Katılımcıların Tanrı Algısı Ölçeği Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler 49

Tablo 3. Katılımcıların Kısa Semptom Envanteri Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler 49

Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Tanrı Algısı Ölçeği Puanlarının İncelenmesi 50

Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Kısa Semptom Envanteri Puanlarının İncelenmesi..... 51

Tablo 6. Katılımcıların Yaşlarına Göre Tanrı Algısı Ölçeği Puanlarının İncelenmesi..... 52

Tablo 7. Katılımcıların Yaşlarına Göre Kısa Semptom Envanteri Puanlarının İncelenmesi 53

Tablo 8. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Tanrı Algısı Ölçeği Puanlarının İncelenmesi..... 55

Tablo 9. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Kısa Semptom Envanteri Puanlarının İncelenmesi..... 56

Tablo 10. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Tanrı Algısı Ölçeği Puanlarının İncelenmesi..... 57

Tablo 11. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Kısa Semptom Envanteri Puanlarının İncelenmesi..... 59

Tablo 12. Katılımcıların İlk Din Eğitimini Aldıkları Yere Göre Tanrı Algısı Ölçeği Puanlarının İncelenmesi 63

Tablo 13. Katılımcıların İlk Din Eğitimini Aldıkları Yere Göre Kısa Semptom Envanteri Puanlarının İncelenmesi 64

Tablo 14. Tanrı Algısı Ölçeği Puanları ile Kısa Semptom Envanteri Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 65

Tablo 15. Katılımcıların İmtihan Kavramına Yönelik Görüşleri..... 66

Tablo 16. Katılımcıların Belâ Kavramına Yönelik Görüşleri..... 66

Tablo 17. Katılımcıların Fitne Kavramına Yönelik Görüşleri..... 67

Tablo 18. Katılımcıların Musibet Kavramına Yönelik Görüşleri..... 67

Tablo 19. Katılımcıların "Hayatın tamamı benim için bir imtihandır, sınavdır." İfadesine Katılma Düzeyleri 68

Tablo 20. Katılımcıların "Zengin olduğumda Allah'ın beni imtihan ettiğini düşünürüm." İfadesine Katılma Düzeyleri..... 68

Tablo 21. Katılımcıların "Hayat, insanın kendini inşa ettiği bir süreçtir." İfadesine Katılma Düzeyleri 69

Tablo 22. Katılımcıların "Yaşadığım en zor deneyimden mutlaka öğrendiğim bir şeyler vardır." İfadesine Katılma Düzeyleri..... 70

Tablo 23. Katılımcıların "Çocukların insanlar için imtihan olduğunu düşünürüm." İfadesine Katılma Düzeyleri 70

Tablo 24. Katılımcıların "Yaşadığım olaylar, kendimi ve başkalarını daha iyi anlamamı sağlar." İfadesine Katılma Düzeyleri..... 71

Tablo 25. Katılımcıların "Hayat, benim cennet veya cehenneme gireceğimi belirleyen sınavdır." İfadesine Katılma Düzeyleri 71

Tablo 26. Katılımcıların "Yaşandığı anda anlamsız ve acı dolu görünen şeyler daha sonra hayatı daha iyi değerlendirmek için anlamlı bir şey haline dönüşebilir." İfadesine Katılma Düzeyleri 72

Tablo 27. Katılımcıların "Hayatımda yaşadığım şeyler kendimi keşfetmemi sağlar." İfadesine Katılma Düzeyleri..... 73

Tablo 28. Katılımcıların "Yaşadıklarım karşısında "Bu neden benim başıma geldi?" düşüncesinde kalmam "Bu bana ne öğretmeye çalışıyor, ben ne yapabilirim?" düşüncesine geçerim." İfadesine Katılma Düzeyleri 73

Tablo 29. Katılımcıların "Covid-19'u tüm insanlığın bir imtihanı olarak düşünürüm." İfadesine Katılma Düzeyleri 74

Tablo 30. Katılımcıların "Hayatımda imtihan olarak gördüğüm olaylarda eyleme geçmem, içime atarım." İfadesine Katılma Düzeyleri 75

GİRİŞ

Çalışmanın bu bölümünde çalışmanın problemi, konusu, amacı, önemi ve sınırlılıkları üzerinde durulmuştur.

Araştırmanın Problemi ve Konusu

Popüler imtihan algısı, Yaradan'ın insanı ödüllendirmek veya cezalandırmak için sınadığı yönündedir. Ancak, Kur'an ayetlerine daha yakından bakıldığında, bu sınamanın asıl bağlamı, daha kapsamlı bir amaca hizmet etmektedir. Bu amaç da insanın bu dünyadaki potansiyellerini gerçekleştirmesidir (Rouzati, 2013: 3-23). Her olgunun insanı olgunlaştırma ve kemale erdirme potansiyeli bulunmaktadır (Tokur, 2020: 14). İnsanın tecrübe ettiği zorluklar karşısındaki pozitif yaklaşımı, onun karakterini inşa etmede etkilidir (Rouzati, 2013: 201). Ancak, bir olayın denemek, talihsizlik ve uğursuzluk nedeniyle olduğunu savunmak; kişiyi, olayı tahlil etmekten ve kendini geliştirmesine fırsat doğurabilecek anlamı yakalamaktan alıkoyar (Rouzati, 2013: 17).

Araştırmanın problemi; İmtihan kavramının özünde yatan anlam nedir? Yaşam tecrübeleri ne gibi potansiyeller barındırmaktadır? Ülkemizde yaşayan insanların Tanrı algıları ile psikolojik sağlıkları arasında nasıl bir ilişki vardır ve insanlar imtihan kavramına nasıl anlam yüklemektedirler? sorularını kapsamaktadır.

Araştırmanın konusu imtihan ve yakın anlamlı kavramların ne anlama geldiği, yaşam tecrübeleri karşısında manevi değerlerin rolü, psikolojik sağlığın ne olduğu ve imtihan algısı, Tanrı algısı ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkidir.

Araştırmanın Amacı

Gestalt kuramcılarına göre davranışların belirleyicisi algıdır. Algı, algılanan şeyin bir anlam kazanacak şekilde bütünleşmesini, algısal süreçler de duyuların oluşturduğu yaşantıları anlamlı bir bütün halinde yorumlamayı içermektedir. Bir durum karşısındaki davranışımızı belirleyen, durumun kendisinden ziyade o durumu nasıl algıladığımızdır. İnançlar, değerler, ihtiyaçlar ve tutumlar algıyı etkileyen faktörlerdendir. (Sert Ağır, 121-136)

Transpersonel psikolojide, psikolojik sorunlarla dönüşüm krizlerini ayırt etmek için manevi kriz kavramı kullanılmaktadır. Kriz kelimesine karşılık gelen Çin pitogramı iki ana göstergeden oluşur. Bunlardan biri tehlike, diğeri ise fırsat anlamına gelmektedir. Yani kriz durumları zor ve korkutucu olsalar dahi büyük bir geliştirme ve iyileştirme potansiyeli barındırırlar (Grof ve Grof, 2011: 38). Dönüşüm krizlerini psikolojik sorunlar olarak algılamak, kişisel dönüşüm bağlamında insanı pasifleştirip, işi yalnızca ilaçlara bırakmaya sevk edebilirken, manevi kriz olarak algılamak insanı aktifleştirir ve olaydan bir şeyler öğrenmeye ve kendini değiştirmeye yönlendirir.

İmtihan ve yakın anlamlı kavramlar; eğitmek, altın ve gümüşün saflığını test etmek için eritmek, tecrübe etmek, deneyim gibi anlamlara gelmektedir. Tecrübe ettiğimiz olaylar yorucu, zorlayıcı da olsa bireyi eğitmek, içindeki cevheri ortaya çıkarmak için fırsatlar barındırır. Araştırmanın amacı, imtihan kavramının nasıl algılandığını, bu algının kişinin Yaratıcısıyla ilişkisini nasıl şekillendirdiğini ve bu algının insanların psikolojik sağlıkları ile ilişkisini tespit etmektir. Araştırmada Tanrı Algısı Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri, İmtihan Algısı Anketi ve yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılacaktır.

Araştırmanın Önemi

İmtihan kavramı üzerine yapılan araştırmalarda kavram tahlilleri, Kur'an'ı Kerim'de geçen Peygamberlerin yaşadıkları zorluklar, imtihan çeşitleri ve imtihanın şartları konuları incelenmiştir. Ateş (2019) tarafından şehit aileleri, gaziler ve gazi aileleri ile yapılan bir çalışmada imtihan inancının hem olumsuz dini başa çıkmada hem de olumlu dini başa çıkmada kullanıldığı görülmüştür. Tokur'un (2020) down sendromlu çocuklara sahip anne-babalarla yaptığı çalışmada ise imtihan algısının Tanrı algısıyla ilişkisi incelenmiş; cezalandırıcı Tanrı algısına sahip olanların imtihanı bir ceza olarak algıladıkları, merhamet ve sevgi dolu bir Tanrı algısına sahip olanların başlarına geleni şükür vesilesi olarak algıladıkları, Allah'ın tüm isimlerini kapsayacak şekilde bir algıya sahip olanların da duruma nötr bir şekilde baktıkları ve herkesin başına böyle şeyler gelebileceği olarak algıladıkları ortaya konulmuştur.

İmtihan kavramını salt denemek olarak algılamak, hayatı bir sınav olarak tanımlamak, değerleri aslına uygun yaşamada engel oluşturabilmektedir (Özdoğan, 2010: 89). Kavramın özü, tecrübe etmeye, eğitmeye ve insanın potansiyellerini ortaya çıkarmaya dayanmaktadır. Bir olayla karşılaşmadan önce, o olaya nasıl tepki vereceğimizi kestiremeyiz. İçimizdeki gücün farkına varamayız. Ancak zorlu bir süreci atlattıktan sonra içimizdeki gücün farkına varırız. Daha önce fark etmediğimiz yanlarımızı keşfederiz. Özümüzü, cevherimizi, potansiyellerimizi ortaya çıkarırız. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin en üst basamağı olan kendini gerçekleştirme; bireyin tüm potansiyellerini kullanmasını gerektirmektedir. Böylece imtihan kavramı, kendini gerçekleştirmeyi ifade eden bir süreci ifade etmektedir. Çalışmanın; imtihan kavramını psikolojik bakış açısıyla açıklaması, bu kavramın algılanma şeklinin psikolojik sağlıkla ilişkisini ortaya koyması önem taşımaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışma, katılanların verdikleri cevaplarla sınırlıdır.

1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. İmtihan ve Yakın Anlamlı Kavramlar

Araştırmanın bu bölümünde Kur'an'ı Kerim'de imtihan, denemek, sınamak olarak çevrilen kavramlar incelenmiştir.

1.1.1. İmtihan Kavramı

İmtihan kelimesi, m-h-n kökünden gelmektedir. "Bir konu hakkında düşünüp taşınmak, eğitmek, altın ve gümüşün saflığını test etmek için eritmek, denemek, hükümdarın birini sınaması (İbn Manzûr, 2005: 14/31-32), kuyunun içerisindeki toprağın ve çamurun çıkartılıp temizlenmesi ve insanın karakter olarak dayanıklı hale gelmesi (Cevherî, 1999: 6/84-85) anlamlarına gelmektedir. İmtihan kelimesi, Kur'an'ı Kerim'de Hucurât 49/3. ve Mümtehine 60/10. ayetlerde geçmektedir (Abdülbâki, 1988: 836). Bu ayetlerin meallerine çalışmanın ilerleyen bölümlerinde yer verileceği için burada ayrıca zikredilmemiştir.

1.1.2. Belâ Kavramı

Belâ kelimesi, Kur'an'ı Kerim'de altmış defa geçmektedir. Bunların yirmi ikisi b-l-y, otuz sekizi ise b-l-v kökünden gelmektedir (Abdülbâki, 1988: 172-73). B-l-y kökünden gelerek nefi lâm'ı ile kullanılan belâ kelimesi, olumsuz cümlelerden sonra "evet, tabi, elbette"; olumlu cümlelerden sonra kullanıldığında ise, "hayır" anlamlarına gelmektedir (Bakırcı ve Çögenli, 2013: 73; Günday ve Şahin, 2011: 164). Olumsuz cümlelerden sonra "evet, tabi, elbette" şeklindeki kullanımına Ahkâf 46/33. ayeti örnek verebiliriz. *"Onlar, gökleri ve yeri yaratan ve onları yaratmaktan yorgunluk duymayan Allah'ın, ölüleri de diriltebilecek güçte olduğunu anlamıyorlar mı? Evet, anlamıyorlar! Ancak Allah'ın, her şeyi*

yapacak gücü var." Olumlu cümlelerden sonra "hayır" anlamındaki kullanımına ise, Zuhruf 43/80. ayeti örnek olarak verebiliriz. *"Yoksa kendilerinin sırlarını ve gizli konuşmalarını, duymadığımızı mı sanıyorlar? Hayır! Biz duyuyoruz, yanlarındaki elçilerimiz de kaydediyorlar.*

B-l-v kökünden gelen belâ kelimesi "tecrübe etmek, elbisenin eskimesi ve hem hayırla hem şerle imtihan etmek" anlamlarına gelmektedir (Cevherî, 1999: 6/207-208; İbn Manzûr, 2005: 2/151-154). Belâ kelimesi biri ile kullanıldığında onun durumu hakkında bilgilenmeye, durumunu öğrenmeye çalışma ve onunla ilgili bilinmeyen noktalara vakıf olma anlamında veya onun iyiliğinin veya kötülüğünün ortaya çıkarılması anlamında kullanılmaktadır. Belâ kelimesi Yüce Allah'la ilgili "belâ kezâ" veya "ibtilâun" kelimeleri ile kullanıldığında, bununla "onun iyiliğinin veya kötülüğünün ortaya çıkması" anlamı kastedilir. Onun durumu hakkında bilgilenme anlamı kastedilmez çünkü her şeyi bilen Allah'tır. Yaşanılan olay neticesinde Allah'ın bizim hakkımızda bilgi sahibi olmaya ihtiyacı yoktur çünkü Allah bizi bizden daha iyi bilmektedir (İsfehani, 2018: 243). Bu çerçevede belâ, insanın başına gelen yaşam olaylarının bir yönüyle insanın kendini ve bilmediği özelliklerini tanımasına imkân sağlamaktadır (Belen, 2017: 333).

"Muhakkak ki sizi, korku ve açlıkla, mallar, canlar ve ürünlerden azaltmakla deneriz. Sabredenleri müjdele!" (el-Bakara 2/155). Ayetinde geçen belâ kelimesi hem denemek hem de tecrübe ettirmek anlamlarına gelebilmektedir.

1.1.3. Fitne Kavramı

Fitne kelimesi, f-t-n kökünden gelmektedir. “Deneyim, tecrübe, altın ve gümüşün ateşte eritilip iyisinin kötüsünden ayırt edilmesi, imtihan, deneme, haktan saptıran şey, birinin malının ve aklının gitmesi, dert, sıkıntı, zorluk, mal, servet, evlat, insanların düşüncelerinde ihtilaf etmesi, inkar, dünya isteklerinde ileriye gitmek” anlamlarına gelmektedir (Cevherî, 1999: 6/47-48; İbn Manzûr, 2005: 11/152-127). İyilik düzeyi kötülük düzeyinden ayrılıp ortaya çıksın diye, altını ateşe sokmak anlamında da kullanılmaktadır. Fitne kelimesi Allah’tan gelen fiiller için kullanıldığında bu fiiller bir hikmete dayanmaktadır (İsfehani, 2018: 1103-1105). Altının ateşte arındırılması gibi, deneyimlerimiz de bizleri arındırabilmekte, özümüzü ortaya çıkarabilmektedir.

Fitne kelimesi farklı kalıplarda Kur’an-ı Kerim’de altmış defa geçmektedir (Abdülbâki, 1988: 649-50). Kur’an’ı Kerim’de geçen ayetler incelendiğinde daha çok Allah’a ortak koşmak, inkara düşmek, insanların kafasını karıştırmak için şüphe sokmak anlamlarında kullanıldığı görülmektedir (el-Bakara 2/191; el-Bakara 2/193; el-Bakara 2/217; Âl-i İmrân 3/7; en-Nisâ 4/91; el-Mâide 5/41; el-Mâide 5/71; el-Enfâl 8/39; el-İsra 17/73; el-Ahzâb 33/14; es-Sâffât 37/162; el-Hadîd 57/14; el-Bakara 2/191; el-Bakara 2/217; el-Bakara 2/193; el-Enfâl 8/39).

1.1.4. Musibet Kavramı

Musibet kelimesi s-v-b kökünden gelmektedir. “Yağmurun yağması, hedefi vurmak, başına gelmek ve yakalanmak, isabet etmek” anlamlarına gelmektedir (Cevherî, 1999: 1/247-250; İsfehani; 2018: 866-867). Musibet insanın başına gelen iyi ve kötü her şeyi kapsayan nötr bir kelimedir. Kur’an’ı Kerim’de yetmiş beş ayette geçmektedir. *“Onlar ki, bir belaya*

uğradıklarında şöyle derler: "Biz Allah içiniz ve kuşkusuz, O'na döneceğiz." (el-Bakara 2/156) Yani başlarına olumlu veya olumsuz bir şey geldiğinde "Biz Allah içiniz ve kuşkusuz, O'na döneceğiz" derler.

1.2. Deneyimler ve Manevi Değerler

1.2.1. Hayatın Anlamı

Victor Frankl, insanın en güçlü motivasyonunun anlam istemi (will to meaning) olduğunu belirtmiştir. Anlam, her zaman bulunması gereken bir şeydir ve insanoğlu anlamı bulmakla yükümlüdür. Anlam isteminin sonucu olan anlam arayışı, hayatın neden yaşamaya değer olduğunu cevaplama çabasıdır (Ayten, 2017: 152-55). Bu anlam, yalnızca kişinin kendisi tarafından bulunabilir (Frankl, 2020: 113).

Anlam, insan varoluşunun merkezidir ve bunun iki temel yönü vardır. Bunlar, küresel anlam ve anlam oluşturmaktır. Küresel anlam; hayatın genel anlamına atıfta bulunup inançlar, hedefler ve öznel duygulardan oluşmaktadır (Park - Folkman, 1997: 116). Küresel inançlar; hakkaniyet, hukuk, talih, uyum, yardımseverlik, hâkim olma, şahsi incinme gibi geniş kapsamlı inançlardır. Küresel hedefler ise; insanların hayatında önemli bir yer tutan, başarılması, sürdürülmesi maksadıyla çalıştığı idealler, durumlar ve hedeflerdir. Öznel anlam duygusu da hayatın amacıdır. Kişinin eylemleri, arzu ettiği hedefleri doğrultusunda şekillenir. Küresel anlam, insanların duygu, düşünce ve eylemlerine etki ederek yorumlamalar, çabalamalar, yaşam doyumu ve hayat memnuniyeti şeklinde bireylerin günlük hayatına dönüşür (Park, 2013: 32-35).

Anlam oluşturmak; tatsızlıklar ve zor yaşam olayları meydana geldiğinde, küresel hayatın anlamını yeniden tesis etmek için çabalama sürecine karşılık gelir. Anlam oluşturma,

durumu farklı bir şekilde idrak edebilme ve kişinin uyum sağlayabilmesi için inançlarını ve hedeflerini gözden geçirme ve reforme etme sürecini ifade eder. Mesela; kanser teşhisinin konulması ya da bir çocuğun ölümü gibi bir durum meydana geldiğinde küresel inançlar (adalet, sağlamlık) ve küresel amaçlar (sağlığın sürekli yerinde olması) ihlal edilir ve insanlar anlamsızlık duygusunu tecrübe edebilir. Bu süreç, durumun tahmini anlamını değiştirme, bireylerin inanç ve/veya hedeflerini değiştirmesi, durumun tahmini anlamını küresel anlam sistemlerine entegre etmeyi içerir (Park, 2013: 35-37).

İnsanlar anlam oluştururken, yaşam olaylarını kutsala atfetmektedirler. Tanrı'nın birey için bir planı olması olaylara yeni bir boyut kazandırmaktadır. Kutsal'ın, olaylara müdahale etmesiyle, ilk önce rastlantısal, saçma ve trajik görünen şeyler, daha sonra hayatı daha iyi değerlendirmek, Tanrı'yla beraber olmak, başkalarının gelişmesine yardım etmek için başka bir şey haline dönüşür (Pargament, 2001: 223). Yaşadıklarımıza hikmet boyutu üzerinden bakabilmek hayatın olumlu yönlerini görmeyi sağlayabilmekte, şer olarak yorumlanan olayların Allah'ın bilgisi dahilinde hayırlar içerebileceğinin farkındalığını geliştirebilmektedir (Belen; 2017: 332).

Yaşadıklarımız karşısında "Bu neden benim başıma geldi?" sorusu olumsuz bir hava oluştururken, "Bu bana ne öğretmeye çalışıyor, bu olayla bana gönderilen mesaj ne?" sorusu insanı harekete geçmeye ve öğrenmeye yönlendirmektedir. Hayatın zorlukları karşısında küresel anlamımız parçalandığında yeni bir anlam oluşturmamız, gerçekleşen olayların bizi geliştirip güçlendirmesine fırsat vermemiz, yaşamın öğreticiliğine kendimizi açmamız, imtihan kavramının eğitici yönünü yaşamamıza fırsat vermektedir. Bu gerçek Kur'an-ı Kerim'de şöyle ifade edilmektedir. *"Onlar, ayakta iken de, otururken de, yatarken de Allah'ı anarlar. Göklerin ve yerin yaratılışı üzerinde, uzun uzun düşünceye dalarlar. "Rabbimiz! Sen bunları boş yere yaratmadın; Sen her konuda, en mükemmel olansın; bizi ateşin*

azabından koru!" diye yalvarırlar." (Âl-i İmrân 3/191). Yaşadığımız olaylar karşısında bizlere düşen sorgulamaya, öğrenmeye ve anlam çıkarmaya çalışmaktır. Günlük hayatta yaşanan her olay, mesela; evlilik, ayrılık, hastalık gibi önemli değişimler, insanı hayatla yeniden hesaplaşmaya davet ederek anlamlandırma sürecini devreye sokar. Her olayın içerisinde kişisel anlamlandırmaya uygun fırsatlar her zaman bulunur. Birey hem hayatın sunduğu imkanları değerlendirerek hem de güçlükler karşısında çözümler geliştirerek anlam bulabilir. Zorluklar karşısında kendimizi hayatın öğreticiliğine açmak, yaşanılanların tesadüf olmadığını anlamak önemli bir farkındalıktır (Özdoğan, 2010: 163). Olayları, bütün boyutlarıyla anlamlandıramamak da mümkündür. İnsana düşen hayatı boyunca hem Yaradan'ını hem kendini tanımaya çalışmak, tevekkül içerisinde çalışıp Allah'a güvenmektir (Ağırkaya, 2021: 822).

1.2.2. Kendini Bilmek/ Kendin Olmak

"Kendini bilen Rabbini bilir" hadisi Yaradan'ı tanımaya giden yolun kendimizi tanımaktan geçtiğini ifade etmektedir. Kendimizi tanımamız için birtakım deneyimler yaşamaktayız ve bu deneyimlerle nasıl biri olduğumuzu, yeteneklerimizi, potansiyellerimizi, dünyaya nasıl katkılarda bulunacağımızı keşfetmekteyiz.

Popüler imtihan algısı, Yaradan'ın insanı ödüllendirmek veya cezalandırmak için sınadığı yönündedir. Ancak, Kur'an ayetlerine daha yakından bakıldığında, bu sınamanın asıl bağlamı, daha kapsamlı bir amaca hizmet etmektedir. Bu amaç da, insanın bu dünyadaki potansiyellerini gerçekleştirmesidir (Rouzati, 2013: 3-23). Bu gerçek Kur'an-ı Kerim'de şöyle açıklanmaktadır. *"İnsan, Rabbi onu deneyip* (deneyimletmek için), *kendisine nimet verince, der: "Rabbim bana ikram etti." Fakat Rabbi onu sınayıp* (deneyimletmek için), *rızkını eksiltince, der: "Rabbim bana kahretti."* (el-Fecr 89/15-16). Bu ayetler belâ

kelimesinin hayatın tümüyle ilgili bir kavram olduğunu göstermektedir. Her olgunun insanı olgunlaştırma ve kemale erdirme potansiyeli bulunmaktadır (Tokur, 2020: 14). İnsanın tecrübe ettiği zorluklar karşısındaki pozitif yaklaşımı, onun karakterini inşa etmede etkilidir (Rouzati, 2013: 201). Ancak, bir olayın denemek, talihsizlik ve uğursuzluk nedeniyle olduğunu savunmak; kişiyi, olayı tahlil etmekten ve kendini geliştirmesine fırsat doğurabilecek anlamı yakalamaktan alıkoyar (Rouzati, 2013: 17).

İmtihan kavramı, bireyin yaşadığı süreci anlamlandırmasını, bu anlamlandırmaya bağlı olarak yaşamasını, olaylar karşısındaki tutum ve davranışlarını, bu süreç içerisinde bilinçli olarak gerçekleştirdiği davranış değişikliklerini, bireyin bizzat eğitilmesini ve dindar bir birey olarak kendini yeniden inşa etme çabasını kapsamaktadır. (Çetin, 2016: 786; Tokur, 2020: 14). Kendimiz olmak, kendimizi keşfetmek ve gerçekleştirmek, Allah'ın bize vermiş olduğu kabiliyet, meleke ve imkanlarımızı keşfetmeyi gerektirmektedir. Böylece bizler özgün ve özgür bireyler olabilme yolunda ilerleyebilmekteyiz (Özdoğan, 2010: 161). Elmaslar, temeli karbon bazlı olan bir yapının dünya çekirdeğine çok yakın bir noktada yüksek seviyede sıcaklık ve basınca maruz kalmasıyla meydana gelmektedir. İnsanlar da yaşadıkları zorluklar neticesinde içindeki cevheri ortaya çıkarabilmektedirler. En zor deneyimlerimiz, eğer biz izin verirsek, karakterimizi biçimlendirir, psikolojik gücümüzü ortaya çıkarır, ileride karşılaşabileceğimiz zorlu koşullarla başa çıkabilme ve başkalarına da esin kaynağı olabilme fırsatını oluşturur (Özdoğan, 2010: 30).

1.2.3. Tövbe

İmtihan, yaşam boyu öğrenmeyi ve yaşamı şekillendirmeyi vurgulayan bir kavramdır. Bireyin yaşadıklarından bir şeyler öğrenmesi ve yanlışlarının farkına varıp tekrarlamaması hayat tecrübelerini birer eğitim sürecine dönüştürmektedir. Bu sürecin temel

kavramı tövbedir ve insanın yaşamında aktif olma yönünü vurgulamaktadır (Çetin, 2016: 795-96). Tövbe, "insanın kendine ve başkalarına zarar veren düşünce ve davranışlarının farkına varması, bir daha yapmamaya karar vermesi, iyi ve güzel olana yönelmesidir." Kur'an'ı Kerim'de her türlü hatadan sonra tövbenin önerilmesi, tövbenin bir eğitim ve kazanım aracı olduğunu göstermektedir. Tövbe bir süreçtir; farkındalık, kendini kabul ve keşkelerden arınma, kendine ve başkalarına yararlı eylemler üretme, kararlılık ve kalıcılık aşamalarından oluşur (Özdoğan, 2007: 141-51). Tövbenin bu dört aşaması insanları güzel davranışlar sergilemeye ve iyi bir insan olma yoluna ileten bir süreci ifade etmektedir. İmtihan kavramı da aynı süreci barındırmaktadır. Bu husus Mülk 67/2. ayette şöyle ifade edilmektedir. *"O, hanginizin daha güzel şeyler yapacağını denemek için, hayatı ve ölümü yaratandır. O, yücedir, çok bağışlayandır."* Ayette denemek olarak çevrilen kavram belâ kelimesidir; kelimenin tecrübe etmek anlamından yola çıkarak ayet *"O, hanginizin daha güzel şeyler yapacağını deneyimletmek için, hayatı ve ölümü yaratandır. O, yücedir, çok bağışlayandır."* şeklinde tercüme edilebilir. Nisa 4/17-18. ayetler de bireyi iyi bir insan olma yoluna iletmede tövbenin önemini ifade etmektedir.

1.2.4. Tevekkül

"*Karar verdiğin zaman, Allah'a güven, tevekkül et!*" (Âl-i İmran 3/159) ayeti insanlara tevekkül yolunu göstermektedir. Tevekkül seven Yaradan algısını içeren bir süreçtir. Tevekkülde başlanan işe Yaradan'la birlikte başlanır ve o süreç Yaradan'la birlikte geçirilir (Özdoğan, 2019: 910). Tevekkül süreci, vuku bulan olayları olduğu gibi kabul etmeyi, Yaradan'a inanıp güvenerek elinden geleni Yaradan'la beraber yapmayı ve Yaradan'dan alınan güçle yola devam etmeyi içermektedir. Bu anlamda tevekkül sabır ve çaba göstermede devamlılığı ifade eden bir kavramdır (Başar, 2021: 26).

1.2.5. Takva

Takva, "itikadi konularda yanlış ve batıl inançlara kapılmaktan, ameli ve ahlaki konularda eksik, kusurlu, kötü, zararlı ve haksız davranışlardan, İslam dininde esasları belirlenmiş olan hayat tarzına uymayan bir yaşayıştan uzak durmaktır" (Çağrıcı, 2016: 47). Takva sahibi kimse, yapılması gereken eylemleri yapıp, yapılmaması gereken eylemlerden sakınan kimsedir (Çetin, 2016: 795).

M-h-n kökünden gelen imtihan kelimesinin geçtiği her iki ayet de takva ile ilgilidir. Hucurât 49/3. ayette mealen şöyle buyrulmaktadır. *"Çünkü Allah'ın elçisinin huzurunda seslerini kısanlar, kalplerinin duyarlılığı konusunda sınanmış olanlardır. Onlar için bağışlanma ve büyük bir ödül vardır."* Bu ayette imtihanla birlikte takvanın (kalplerinin duyarlılığı) anılması, bireye kendi sorumluluğunu ve aktifliğini hatırlatmakta ve onu hoşnut olunan davranışa yöneltmektedir (Çetin, 2016: 795). Hac 22/32. ayette mealen "*İşte böyledir. Kim Allah'ın sembollerine saygı gösterirse, bilsin ki bu durum, kalplerin duyarlılığının bir eseridir."* şeklinde buyrulmaktadır. Bu ayete göre Resulullah'ın yanında seslerini kısanlar, Allah'ın buyruğuna saygılı olanlar, kalplerinde takva olanlardır. Onlar için büyük bir bağışlanma ve ödül müjdelenmiştir. Mümtehine 60/10. ayette de mealen şöyle buyrulmaktadır. *"Ey inananlar! Müslüman kadınlar, yurtlarını terk ederek size sığındıklarında, onları deneyin! Allah onların inançlarını bilir. Fakat siz, onların Müslüman olduklarını öğrenirseniz, onları inkâr edenlere iade etmeyin! Çünkü ne bu kadınlar inkâr edenlere helaldir, ne de inkâr edenler bunlara helaldir. Onların bu kadınlar için harcadıklarını verin! Mehirlerini verdiğiniz taktirde, bu kadınlarla evlenmeniz günah değildir. Allah'a inanmayan kadınlarla evliliğinizi sürdürmeyin! Onlar için harcadıklarınızı isteyin! Onlar da harcadıklarını istesinler! Bunlar Allah'ın hükümleridir. Aranızda hükmü O verir. Allah her şeyi bilendir, doğru karar verendir."* Ayette yer alan "siz onları sınayın"

buyruğundan maksat, o kadınlara niçin geldiklerinin sorulmasıdır. Ayetin nüzul sebebi ise, müşrik kadınların, kocasına kızdıklarında "Muhammed'e ve arkadaşlarına hicret edeceğim" demelerinden dolayıdır. Allah Teâlâ bu ayeti indirerek kadınların imtihan edilmelerini emretmiştir. Peygamberimiz, kadınlardan kocasına kızdığı için, bir yeri sevmediği için ve dünya malı için gelmediklerine dair yemin etmelerini istemiştir. Böylece hicret eden kadınların niyetleri ortaya konmuştur (Taberi, 2017: 8/261). Bu ayetteki "femtehınûhünn" buyruğundan maksat, insanların davranışlarının yanında niyetlerinin de araştırılmasıdır.

İnsanların eylemlerine anlam kazandıran öz takvadır (Özdoğan, 2010: 140). Takva, zihin ve gönlün buluştuğu bir yaşantıdır. Bu yaşantıda zihin ve gönül Allah'a yönelir, korkulardan temizlenerek iyiliğe ve sevgiye bağlanır. Takvanın özü ahlaki enerjiyi en üst düzeye çıkarmaktır (Özdoğan, 2010: 143). Takvaya kalpler arındırılarak ulaşılır. Kalplerin arındırılması, Allah'ın ve Hz. Peygamberin emirlerine saygı göstermeyi içeren, bazen bazı sıkıntılara sabır göstermeyi gerektiren kademeli bir yolculuktur. (Kaya, 2002: 175-176).

Transpersonel psikolojide, patolojik vakalarla benötesi krizleri ayırmak için manevi kriz kavramı kullanılmaktadır. Manevi kriz halleri, olumlu potansiyeller barındığı gibi, hayatta yaşadığımız zorlu deneyimler de olumlu süreçler barındırabilmektedirler. Yaşadığımız süreci olumlu bir şekilde değerlendirebilmenin özü ise takvaya dayanmaktadır. Takva sahibi olmak, yaptığımız işe tüm benliğimizi vermeyi, kendimizi ruhumuzla hissetmemizi, içsel değerlerimize ve güçlerimize odaklanmamızı gerektirmektedir (Özdoğan, 2010: 147).

1.2.6. Sabır

Semantik açıdan sabır, başlarına gelene dayanıklık gösteremeyen ve kolaylıkla öfkeye kapılıp şiddete başvuranların özelliği demek olan "ceze'a" kelimesinin zıddıdır. Bu, sabrın; güçlükler karşısında dayanıklı olma ve her türlü zorluğun orta yerinde kişinin, davasının bayraktarlığını yapmakta sebat etmesi için ruhen gerekli güce sahip olması anlamını taşıdığını ima etmektedir (Izutsu, 1991: 147).

Sabır, yaşadığımız sorunu kabullenip, çözümü yönünde çaba sarf etmeyi ve uyguladığımız çözücü faaliyetlerin sonucunu beklemeyi kapsamaktadır (Özdoğan, 2010: 29). Sabır, Kur'an-ı Kerim'de, doğru ve hayırlı bir davranışı yapma sürecinde insanın karşılaşabileceği zorluk ve olumsuzluklara karşı dayanıklı olmasını, direnmesini, metanetini, kararlılık ve cesaretini ifade eden bir kavramdır. (Güler ve Özsoy, 2012: 411). Peygamberimiz, *"Hiç kimseye sabırdan daha hayırlı ve geniş bir nimet verilmemiştir. Kim Allah'tan sabır isterse Allah ona sabrı ihsan eder"* buyurmuştur. Yaşanılan zorlu olaylar karşısında takınılması gereken tutuma da Yûsuf 12/18. ayeti örnek olarak verebiliriz. *"Artık bana düşen güzel bir sabırdır. Sizin anlattıklarınıza karşı, yardımına sığınacağım ancak Allah'tır" dedi."*

1.2.7. Şükür

Şükür, bulunduğumuz anda ne yaşıyor olursak olalım, içinde bulunduğumuz yaşantının olumlu yanını, yani hayrını keşfedip teşekkür etmektir (Özdoğan, 2010: 50). İnsana nimet verilmesinde, Allah'ın kendisine vermiş olduğu nimetlere şükürle karşılık verip veremeyeceğinin ortaya çıkarılması amacı vardır. Nimetler özü itibariyle kötülüğe yöneltici

bir niteliğe sahip değillerdir. Önemli olan husus, insanın bu nimetlerle nasıl bir ilişki kuracağıdır.

Enfâl 8/28. ayette geçen "*Bilin ki mallarınız ve çocuklarınız, sizin için bir sınavdır.*" ifadesinde sınav olarak çevrilen kelime fitne kelimesidir. Altın ve gümüşün ateşte eritilip iyisinin kötüsünden ayırt edilmesi gibi mallar ve evlatlar bizleri arındırmaktadır. Onlar varoluşumuzun hakikatini ortaya çıkarmak için bize verilmiş nimetlerdir. Bizlere de bu nimetlerin şükrünü en güzel şekilde eda etmek düşmektedir.

1.2.8. Dua

Dua eden insan dinamik bir farkındalık içerisindedir ve Yaratıcısına yönelir. Bu dinamik süreçte insan Rabbinden önce harekete hazırdır. Dolayısıyla dua yalnızca pasif bir şekilde isteklerini sözle ifade etmek değil, aynı zamanda arzu edilene kavuşmak için çabanın gösterilmesidir (Özdoğan, 2010: 167). Allah Teâlâ Âl-i İmrân 3/195. ayette inananların dualarına şöyle karşılık vermektedir. *"Ben, erkek ya da kadın, içinizden bir iş yapanın yaptığını ve birbirinize yaptığınızı boşa çıkarmayacağım."*

Allport, dinin gereklerini yerine getirmedeki niyet ve amaca göre iki farklı dindarlık yönelimi belirlemiştir: dış güdümlü dindarlık ve iç güdümlü dindarlık. Dış güdümlü dindarlıkta dini değerler, kişisel veya grupsal istek ve amaçlara ulaşmak için bir araç durumundadır. Dış güdümlü dindarlar, dua ve ibadete başları sıkıştığında başvurur; Allah'ı insanların isteklerini yerine getirmesi gereken bir konumda görürler. Din bu tarz insanlar için benliğin hizmetinde ve savunmasında kullanılan bir araçtır. Dış güdümlü dindarlara göre din, kendisinden yararlanılan bir kurumdur. İç güdümlü dindarlıkta ise din, bütün benliği kuşatıcı bir konumdadır ve tek referans kaynağıdır. Din benliğin hizmetinde olan bir kurum değil;

kişiyi aşan, onu değişime sevk eden, içten doğma bir değerdir. İman da tüm davranışları belirleyen bir etki ve denetim odağı konumundadır (Hökelekli, 2017: 62-64).

İnsanlar dualarının karşılığını bulamadıklarında, namazını kılıp güzel davranışlarda bulunduğu halde başlarına bir kötülük geldiğinde bu yaşananları hak etmediğini, Allah'ın onu cezalandırdığını düşünebilmekte ve isyana gidebilmektedir. Böylelerinin durumu Kur'an-ı Kerim'de şu ifadelerle anlatılmaktadır: *"İnsanlardan bazıları da kararsız, tereddütlü olarak Allah'a kulluk eder. Öyle ki, kendisine bir iyilik gelirse, onunla sükûnete erer. Kendisine bir olumsuzluk isabet ederse, yüzünü çevirir, döner. Dünyayı da ahireti de kaybeder ve böylece çok açık bir zarara girer."* (el-Hac 22/11). Dış güdümlü dindarlık olarak nitelendirilebilecek bu davranış Kur'an'da yerilmiştir.

1.2.9. Olumlu Bakış Açısı

Görünenin ardındakini görmek gerekmektedir. İnanıp güvenirsek, yaşadığımız her şeyin kendi iyiliğimiz için olduğunu kavrarsak anı yaşayabiliriz. Anı yaşadığımızda taze bir enerjiyle beslenmiş, psikolojik ve fizyolojik sağlığımızı korumuş, ümidimizi canlı tutmuş olmaktayız. Kaldıramayacağımız hiçbir yaşantıyı yaşamayız. "*Allah kişiyi, ancak gücü oranında sorumlu tutacaktır*" (el-Bakara 2/286) ayeti yaşadıklarımızla baş edebilecek gücümüzün olduğunu belirtmektedir (Özdoğan, 2010: 133).

"Düşman topluluğunu takipte gevşek davranmayın! Eğer siz acı çekiyorsanız, elbette onlar da sizin çektiğiniz gibi acı çekiyorlardır. Ayrıca siz Allah'tan, onların ummadıklarını umuyorsunuz." (en- Nisâ 4/104) ayetine göre herkes dünya hayatında acı ya da zorluklarla karşı karşıya gelebilmektedir. Müminleri diğerlerinden ayıran ise, Allah Teâlâ'dan af ve yakınlık ummalarıdır (Kutub, 2021: 34). Hz. Peygamber *"Yorgunluk, sürekli hastalık, tasa,*

keder, sıkıntı ve gamdan, ayağına batan dikene varıncaya kadar müslümanın başına gelen her şeyi Allah, onun hatalarını bağışlamaya vesile kılar" buyurmaktadır. Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî de *Mesnevî* isimli eserinde yemek hazırlayan bir ev hanımı ile pişmekte olan nohutlar arasında geçen sohbeti şöyle anlatmaktadır:

> "Tencere kaynamaya başlayınca nohut, tencerenin üstüne fırlamaya, yüzlerce coşkunluk göstermeye koyulur. "Neden beni ateşe attın, kaynatıyorsun, mademki satın aldın, neye bu hallere uğratıyorsun" der. Nohut pişiren kadın da nohuda kepçeyle vurup der ki "Yok. Güzelce kayna, tencereden çıkmaya kalkışma. Seni sevmediğimden senden hoşlanmadığımdan kaynatmıyorum seni ki bir zevkle, bir çeşniye sahip ol da gıda haline gel, yen, cana karış diye kaynatıyorum. Bu imtihan, seni horlamak için değil! Bostanda sular içtin, yeşerdin, terü taze bir hale geldin ya. İşte o su içiş, bu ateşe düşmen içindi. Allah'ın bir kimseyi belâlara uğratması, rahmetindendir" (Rumi, 2014: 199).

Biri bize anladığımız bir dilde kötü bir söz söylediğinde sinirlenip, anlamadığımız bir dilde söylediğinde ise tepki vermiyoruz. Çünkü kelimelere anlam veren, ağızdan çıkan seslere değer biçen bizleriz. Yaşadığımız olaylar da buna benzemektedir. İnsanların yaşadıkları kadar yaşadıklarına verdikleri anlam, tepkilerini etkilemektedir. Zorlu süreçler karşısında, bakış açımızı "Ah! Bu neden başıma geldi? Hangi günahımın cezasını çekiyorum?" gibi olumsuz bir perspektiften "Acaba buradan ne öğrenmem gerekiyor? Bu durum bana ne anlatmak istiyor? Şu an bu durumdan kendime neler katabilirim?" gibi olumlu bir perspektife çekmek kendimizle olumlu bir ilişki kurmamızı, kendimizi sevmemizi sağlar. Hayat kendini gerçekleştirme yolculuğudur. Nasıl ki bilgisayar oyunlarında seviye atladıkça avatarımız güçlenip yeni özelliklere sahip oluyorsa, bizler de hayatta geçirdiğimiz zorlu

süreçlerden sonra yeni şeyler öğreniyor, güçleniyor ve olmamız gereken kişi olma yolunda değişimler geçiriyoruz.

1.2.10. Sevgi

Sevgi, "insanı bir şeye veya bir kimseye karşı yakın ilgi ve bağlılık göstermeye yönelten duygudur" (TDK). "İnsanın kendisinin ve bir başkasının manevi gelişimini desteklemek amacıyla benliğini genişletme arzusudur" (Özdoğan, 2010: 108).

Japonya'da üç şişe pirinç ile bir deney gerçekleştirilmiştir. Birinci şişeye her gün güzel sözler, ikinci şişeye de kötü sözler söylenmiş, üçüncü şişe ise görmezden gelinmiştir. Birçok kez tekrarlanan bu deneyde sonuç her zaman görmezden gelinen pirinç şişesinin önce çürümesiyle sonuçlanmıştır. Bu sonuç, kötü sözlere maruz kalmanın yok sayılmak kadar hasar verici olmadığını ortaya koymuştur. Bir şeye pozitif veya negatif ilgi veriyor olmak o şeye enerji veriyor olmaktır. Asıl zarar verici davranış ise ilgisiz bırakmaktır (Emoto, 2005: 75). Yaşadığımız tüm olaylarda, Allah'ın bizi yalnız bırakmadığını, hayattan bir şeyler öğrenmemiz, kendimizi keşfetmemiz ve potansiyellerimizi ortaya çıkarmamız için Allah'ın bizlere fırsat sunduğunu görmemiz gerekmektedir.

Sevgi kalbe yerleşip derinleşince sevenin sevdiği uğruna çektiği dertler sıkıntı yerine zevk verir. Aşıklar, sevdiklerinin yanında bunla övünür ve *"Sana kavuşmak uğrunda karşılaştığım sıkıntılar acı verse de senin için tehlikeye katlanmış olmam beni sevindirir"* derler. O halde, en yüksek sevgiliyi seven, Allah'ın rahmet ve ihsanını uman insan nasıl düşünür (Kutub, 2021: 34). Yunus Emre bunu şu dizeleriyle ifade etmektedir.

Cana cefa kıl ya vefa

Kahrın da hoş, lutfun da hoş

Ya derd gönder ya deva

Kahrında hoş, lutfun da hoş

Hoştur bana senden gelen

Ya hilat-ü yahut kefen

Ya taze gül, yahut diken

Kahrında hoş, lutfun da hoş

Mevlânâ Celaleddin Rumi'nin dünya anlayışında "iyi ve kötü" birlikte vardır. Bu dünya zıtlar âlemidir. Her şey zıddıyla ortaya çıkar. Olgun insan bunu görür ve bilir, bu yüzden bencil davranmaz, sorumluluktan kaçmaz. Mevlânâ düşüncesinin özünü sevgi oluşturur; Yaradan'ı, insanı, tabiatı sevmek (Aktuna, 1987:62).

Sevgiden tatlılar safirleşir,

Sevgiden bakırlar altın kesilir,

Dertler sevgiden dirilir,

Şah bile sevgiden kul olur.

1.2.11. Sorumluluk

Sorumluluk, "kişinin kendi davranışlarını veya kendi yetki alanına giren herhangi bir olayın sonuçlarını üstlenmesidir" (TDK).

Güzellikler deneyimleme, insanın yaratma ve üretme potansiyelini ortaya koyma ve bu potansiyeli geliştirme amacına yönelikken; kötülükler deneyimleme ise, insandaki kötülüğe meyledebilme yönünü kontrol altına alma ve bu gücü iyilikte kullanmaya dönüştürme amacına yöneliktir. İnsan, her iki durumda da bilinçli tercihleriyle eylemde bulunma veya bulunmama hakkına sahiptir (Çetin, 2016: 790). İnsanın, kendi sınırlılıkları içerisinde mümkün olanın, kendisine yakışanın en iyisini yapmaya çalışması ve bu yolda çaba harcaması gerekmektedir (Çetin, 2016: 797-98). Bu durum Kur'an-ı Kerim'de şöyle ifade edilmektedir. *"İnsana, kendi gayret ve çalışmasından başka bir şey verilmeyecektir. Gayret ve çalışması da, yakında görülecektir. Sonra karşılığı tam olarak verilecektir. En sonunda, Rabbine gidilecektir."* (en-Necm 53/39-42).

Sorumluluk sadece insanın ailesine, çalıştığı kuruma ve dostlarına karşı değildir; bunlarla birlikte insanın kendisine karşı görevi olan iyi yaşama sorumluluğu da vardır. Önce kendine, sonra başkalarına anlayışı ilk bakışta bencilce görünse de insan ancak kendine verebildiğinde gerçek anlamda başkalarına de bir şeyler verebilmektedir (Geçtan, 2021: 97). İnsan kendisine en iyi şekilde bakmakla, kendi manevi ve fizyolojik ihtiyaçlarını yerine getirmekle yükümlüdür. Hayatı olduğu gibi kabul edebilen, yılmadan mücadele eden, iyilik, güzellik ve hakikat için çabalayan kimse bu dünyada kendisinin biricik olduğunu anlamış ve kendisi olma sorumluluğunu yüklenmiş kimsedir (Göka, 2021: 166-67).

İnsanın yaşadığı olumsuzlukların nedeni olarak çevresini suçlaması hayatı yaşayamamasından dolayıdır. "Böyle şeyler hep beni bulur" ve "Yine başıma neler geldi" gibi cümleler, kaderi suçlamak, sorumluluklarımızı görmemek için kullanılan gerekçelerdir.

İlk önce yapılması gereken kendi davranışlarına dönüp bakmak ve bu olayın başına gelmesinde kendi yaptıklarının etkisini değerlendirmektir. Ancak bundan maksat kendini suçlamak ve suçluluk duyguları içinde kavrulmak da değildir; bu da bir sorumsuzluktur. Sorumlu davranmak, yapılması gerekeni bulup onu yapmaktır (Geçtan, 2021: 99).

İnsan çabalarının mükafatını görmekle müjdelenmiştir. Ancak insanın yaptığı iyi ve güzel davranışları karşısında elde ettiği mükafatı onun kazanılmış bir hakkı sayılmaz. Çünkü Allah'ın verdiği nimetler karşısında kul şükrünü tam olarak ifa edemez. Kul, Allah'ın rahmeti sayesinde cennete girebilir (Ağırkaya, 2020: 42). Hz. Peygamber'in *"Hiç kimse kendi ameliyle cennete giremez. Sen de mi ya Rasulallah? diye sorulduğunda: "Rabbimim rahmetinin beni kuşatması olmazsa ben de giremem…"* hadisi bu durumu açıklamaktadır.

1.2.12. Denge ve Uyum

Her şeyi kapsayan anlamıyla imtihan, insanoğluna kendi iç doğasının potansiyellerini gerçekleştirme fırsatının verildiği bir araçtır (Rouzati, 2013: 197). Piaget, bilişsel gelişim kuramında insanın başına gelen olayların bilişsel gelişim sürecine nasıl katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Birey yeni karşılaştığı bir durumla, kendisinde önceden var olan bilgi ve deneyimleri arasında denge kurmak için zihinsel işlemler yapmaktadır ve bu sürece dengeleme süreci denilmektedir. Piaget'e göre, kişiler sürekli dengede kalmayı tercih ettiklerinden, bir dengesizlik durumunda tedirginlik hissederler. Bu tedirginliği kaldırmak için çaba göstermek, yani değişiklikle baş edebilecek yeni bilgiler edinmeye çalışmak, yeni duruma uyum sağlamak gerekmektedir; bu da bilişsel gelişimi hızlandırmaktadır. Bilişsel gelişim, dengenin bozularak yeniden kurulmasının sağlanmasıyla ortaya çıkmaktadır (Erden ve Akman, 2008: 63-64). Yaşam deneyimleri, bir öğrenme sürecine dönüştürüldüğünde bilişsel gelişime katkı sağlayan bir sürece dönüşmektedir.

Stresli bir durumla karşılaşıldığında dengenin bozulması söz konusudur. Stres, canlı sistemine giren veya sistemden çıkan madde, bilgi veya enerjinin aşırılığı, yetersizliği veya uyuşmazlığı durumunda dengenin bozulması ve tekrar dengenin sağlanması gerektiğine dair bir işarettir. Organizmanın sürekli dengede olması hareketsizlik durumuna, hareketsizlik ise atrofi denilen yok olma durumuna yol açmaktadır. Dengedeki bozulmalar organizmayı harekete geçirir ve böylece organizma canlılığını sürdürür. Canlıların varlıklarını sürdürmeleri, hareket ve hareketsizliğin bir dengede olmasına dayanmaktadır. Bu, otonom sinir sisteminin iki mekanizmasıyla düzenlenmektedir. Bunlardan biri organizmayı hareket halinde tutan "sempatik sinir sistemi", ikincisi ise organizmanın dinlenmesini sağlayan "parasempatik sinir sistemi"dir (Hisli Şahin, 1998: 4-5).

Sempatik bölüm, yılan gibi tehdit edici, zorlayıcı fiziksel uyarıcılar veya seyirci önünde performans sergileme gibi durumlarda psikolojik uyarıcılar tarafından tetiklenir. Sempatik bölümün tetiklenmesi vücudun fizyolojik uyarımını arttırır. Göz bebeklerinin büyümesi, ağzın kuruması, tüylerin diken diken olması, avuç içlerinin terlemesi gibi fizyolojik tepkiler vücudumuzu savaş kaç tepkisi denilen yüksek fizyolojik uyarım durumuna sürükler. Fizyolojik uyarım harekete geçtikten sonra vücudun sakinlemesi biraz zaman almaktadır. Fizyolojik uyarımı azaltma ve vücudun sakin ve gevşemiş bir hale dönmesi için parasempatik bölüm devreye girmektedir. Gözler normale döner, tükürük salgılanır, avuç içleri kurur. Stresli veya uyarılmış halde kalmamız zararlı olacağından dolayı vücut fonksiyonlarının optimum düzeyde çalışması için otonom sinir sistemi sempatik ve parasempatik sistemleri ile vücudu iç denge halinde tutmaya çalışmaktadır (Plotnik, 2020: 81).

Tüm canlılar dengeyi sürdürme çabası içerisindedirler; ancak değişme ve gelişme olabilmesi için dengelerin geçici olarak bozulması gerekmektedir. Stres, çok fazla olduğunda

tıbbi sorunlar oluşturabilmekle birlikte belirli bir dozda stres, varoluşun olumlu bir özelliğidir; bireyde psikolojik ve fizyolojik büyümeye ve gelişmeye yol açmaktadır. Geliştiren ve gelişimi engelleyici stres arasındaki en önemli fark, bireyin yaşadığı olayı nasıl algıladığı ve onunla nasıl başa çıktığı ile ilgilidir (Hisli Şahin, 1998: 3-17). Strese dirençli kişiler yaptıkları işe kendini verebilen, olayların kontrolünü elinde tuttuğuna inanan, zorlukları bir tehdit olarak değil yetenek ve becerilerini sergileyebilecekleri bir fırsat olarak değerlendiren davranışlar sergilemektedirler (Kobasa, Maddi ve Kahn, 1993: 174). Hayatta karşılaşılan olayların, stres verici durumların bir tehdit, karakterin ölçülmesi olarak değerlendirilmesi yerine bireyin potansiyelinin, yetenek ve becerilerinin ortaya konulabileceği bir fırsat olarak değerlendirilmesi, bireyin olaya müdahale edip aktif bir şekilde bir şeyler yapabileceğine inanması hem stres düzeyini dengede tutmaya hem de bireyin kendini geliştirip, içindeki cevheri ortaya çıkarmasına imkân sunmaktadır. Yaşadıklarımızı, içimizdeki gücü ortaya çıkaran, kendimize kendimizi tanıtan fırsatlar olarak değerlendirmek stres düzeyimizi dengeye getirmede yardımcı olabilmektedir.

1.2.13. Farkındalık

İnsanların başına gelen olayların geleceğe yönelik bir uyarı yönü bulunmaktadır. Olumsuz olarak algıladığımız deneyimlerden örnek verecek olursak, insanın ateşlenmesi, öksürmesi veya vücudunda herhangi bir rahatsızlık belirmesi ilk başta olumsuz olarak algılansa da aynı zamanda bir farkındalık oluşturmakta, tedavi ve önlem açısından insana bir uyarı çağrısında bulunmaktadır. Benzer şekilde, evrende meydana gelen bir bozulma da insanlara bir şeylerin doğru gitmediği çağrısını yapmakta ve farkındalık oluşturmaktadır. Bir şeylerin bozulduğunu fark etme onları düzeltmek için insanlara fırsat sunmaktadır (Ağırkaya, 2020: 57). Bireysel anlamda karşılaşılan diğer sorunların da insanlarda kendi yaşamlarına

dair farkındalık oluşturabilecek yönleri bulunmaktadır. Hem psikolojik hem fizyolojik olarak yaşadığımız sorunlar, yaşamımızda düzeltmemiz gereken durumların olduğuna işaret edebilmektedirler. Fizyolojik hastalıklarda dahi doktorların hastalarına stresten uzak durmalarını önermeleri, hayatımızı bilinçli olarak yaşamamız gerektiğini hatırlatmaktadır.

Kur'an'ı Kerim'de geçen kıssalarda insanlara bir farkındalık oluşturma hedefi vardır. Şûara Suresi'nde Peygamberimiz ve müminler için Hz. Nuh, Hz. Musa, Hz. İbrahim, Hz. Lût, Hz. Hûd, Hz. Salih, Hz. Şuayb örnek gösterilirken, Mekkeli müşrikler için Nuh, Semûd, Ad ve Lût kavimleri ve Eykelilerin akıbetleri örnek gösterilmiştir. Bu kıssalar anlatıldıktan sonra yedi kez "Şüphesiz bu anlatılanlarda (kıssalarda) büyük bir ibret/ders vardır" ifadesinin tekrar edilmesi, yaşam olaylarının bir öğreticiliği olduğunu vurgulamaktadır (Buladı, 2020: 185).

1.3. Psikolojik Sağlık

1.3.1. Psikolojik Sağlığın Tanımı

Dünya Sağlık Örgütünün tanımına göre sağlık, "yalnızca hastalık veya sakatlığın olmaması durumu değil, fiziksel, sosyal ve manevi yönden tam iyilik halidir." Psikolojik sağlık ise "bireyin kendi yeteneklerini fark ettiği, hayatın normal stresleriyle baş edebildiği, verimli çalışabildiği ve içinde bulunduğu topluma katkı sağlayabildiği bir iyilik halidir" (World Health Organization, 2018).

Kültürel Antropoloji çalışmaları genel geçer bir psikolojik sağlık tanımının geçersiz olacağını göstermiştir. Bir kültürde sağlıklı olmanın ön koşulu olarak görülen bazı değerler başka bir kültürde kişilik bozukluğu göstergesi olarak algılanabilmektedir. Psikolojik sağlığa verilen tanımlar, içinden çıktığı kültürün egemen değerlerini ve insan anlayışını

yansıtmaktadırlar (Güleç, 2016: 14-17). Bundan dolayı psikologlar farklı psikolojik sağlık tanımları geliştirmişlerdir.

Psikanalitik kuramın kurucusu Sigmund Freud'a göre psikolojik sağlık için id, ego ve süperego arasında denge sağlanması gerekmektedir (Tuzcuoğlu, 1995: 276). Freud ruhsal hayatı bilinç, bilinç öncesi ve bilinçaltı bölümlerine ayırmıştır. Bilinci, bir buzdağının görünen kısmına benzetmiş, onu küçük ve önemsiz bulmuştur. Bilinç öncesi, aktif olarak bastırılmamış, kolaylıkla bilince çağırılabilen materyallerdir. Bilinçaltı ise tüm insan davranışlarının arkasındaki dürtüsel güç olan içgüdüleri kapsamaktadır. Freud bu ayrımdan yola çıkarak zihinsel aygıtın yapıları olan id, ego ve süperego kavramlarını ortaya koymuştur. İd, bilinçaltı kavramına karşılık gelmekte, kişiliğin en ilkel ve en az ulaşılabilir yönünü oluşturmaktadır. İd haz ilkesine göre hareket eder; iyi, kötü, erdem, ahlaklılık yoktur. Ego, id ve dış dünya arasında arabuluculuk görevi yapar; idin denetimsiz ve ısrarlı tutkularının tersine makul ve mantıklı olan şeylere yönelir. İd gerçeklikten habersiz, denetimsizce isteklerde bulunur; ego gerçeklikten haberdardır, çevreyi dikkate alarak idi denetim altına alır. Gerçeklik ilkesine göre işler. Ego ide yardım etmek için çalışır, idin isteklerini doyurmak için çabalar. Süperego ise doğru ve yanlışı ayırt eder, ahlaki mükemmelliğe doğru bir çabayı temsil eder. İd ile bir çatışma içerisindedir; yalnızca idin doyumunu ertelemekle kalmaz, bu doyumu tamamen engellemeye çalışır. Ego, idden gelen istekleri ertelemeye çalışmak ve süperegodan gelen mükemmel olma çabalarıyla uğraşmak zorundadır. Egonun bu güçler altında çok fazla sıkıştırılması anksiyeteye yol açmaktadır. Anksiyete ile baş edilemediği durumlarda, kişi derinden etkilenebilmekte ve çaresizlik durumuna düşebilmektedir (Schultz ve Schultz, 2020: 608-612).

Carl Gustav Jung, Freud'un fikirlerinden etkilenmiş, ancak aralarında çıkan bazı anlaşmazlıklardan sonra kendi kuramını oluşturmuştur. Analitik psikolojinin kurucusu olan

Jung, psişe terimiyle ifade ettiği zihni; bilinç, kişisel bilinçaltı ve kolektif bilinçaltı olmak üzere üç seviyeye ayırmıştır. Bilinç, algıları ve anıları kapsayan, gerçeklikle bağ kurmamızı sağlayan yoldur. Kişisel bilinçaltı; anı, dürtü, arzu, bastırılmış veya unutulmuş deneyimlerden oluşur. Buradaki olaylar kolaylıkla bilince getirilebilir. Kolektif bilinçaltı ise birey tarafından bilinmeyen, önceki nesillerin birikimli deneyimlerinden oluşur. Kişiliğin temelini şekillendiren kolektif bilinçaltı genel evrimsel deneyimlerden oluşur ve insanların davranışlarını yönlendirir. Kolektif bilinçaltında bulunan kalıtsal eğilimler arketipler olarak adlandırılır. Arketipler bir kişiyi, benzer olaylarla karşı karşıya kalan ataları ile benzer şekilde davranmasını sağlayan zihinsel deneyimlerin önceden var olan belirleyicileridir. Jung birçok arketip tanımlamıştır ve bunlar arasından en çok ben (self) arketipine önem vermiştir. Bilinçaltının tüm yönlerini dengeleyen ben (self) arketipi, kişiliğin tüm yapısına birlik ve istikrar kazandırır. Kişiliğin tümünü temsil eder ve tam bir bütünleşmeye ulaşmaya çabalar. Ben (self), kendini gerçekleştirmeye yönelik bir ihtiyaçtır. Kendini gerçekleştirme ise kişiliğin tüm yönlerinin bir ahenk, bütünlük ve olgunluk içerisinde olmasıdır (Schultz ve Schuzltz, 2020: 645-647). Jung'a göre kendini gerçekleştirme bir serüvendir. Jung insan hayatını 35-40 yaşlarına kadar olan dönem ve sonrası olmak üzere ikiye ayırmış; ilk yarıyı güneşin ufuktan doğup en yüksek noktaya tırmandığı öğle öncesine, ikinci yarıyı da güneşin tepe noktadan batışına kadar olan öğleden sonraya benzetmiştir. Birey birinci yarıda dünyaya açılır, çevresiyle ilişkilerini düzenler, hayatta kalabilmek için ihtiyaçlarını temin eder. İkinci yarıda ise ilgisini kendisine, iç dünyasına yöneltir. Bir bütünlük hissine ulaşır. Bu dönem bireyin kendi özünü fark ettiği, potansiyellerini en üst düzeyde kullandığı bir dönemdir. Kendini gerçekleştirme serüveni sonunda birey, kolektif bilinçdışının farkına vararak yeni bir bilinçliliğe sahip olur, kendi özüne kavuşur, kendini toplumla bütünleştiren olgun ve erdemli bir kişiliğe sahip olur (Ayten, 2017: 78). Jung, sağlıklı bir insan için bireyleşme sürecinin yanında bir dine bağlanmayı da gerekli görmüştür. Dinin bir ruhsal tedavi sistemi

olduğunu hatta psikoterapi sistemlerinin en gelişmişi olduğunu ifade etmiştir (Köse ve Ayten, 2020: 36).

Hümanistik psikolojinin manevi babası sayılan Abraham Maslow, psikolojik açıdan sağlıklı olan insanların özellikleri üzerine çalışmalar yapmıştır ve bu insanlara kendini gerçekleştirmiş bireyler adını vermiştir. Kendini gerçekleştirmiş bir birey olabilmek için Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi olarak adlandırdığı, hiyerarşik olarak dizilmiş ihtiyaçların karşılanması gerekmektedir. Bu ihtiyaçlardan en alt sırayı yeme, içme gibi fizyolojik ihtiyaçlar oluşturmaktadır. İkinci sırayı zarar ve kaygıdan korunma gibi güvenlik ihtiyaçları oluşturmaktadır. Üçüncü sırayı diğerlerine yakınlık ve diğerlerinden kabul görme olan sevgi ve ait olma ihtiyacı oluşturmaktadır. Dördüncü sırayı başarı, yetenek onaylanması ve takdir alma gibi saygı ihtiyacı oluşturmaktadır. Beşinci sırada da birey olmayı sağlayan kendini gerçekleştirme ihtiyacı bulunmaktadır. Kendini gerçekleştirmek, bireyin insan potansiyelinin geliştirilmesi ve tamamlanmasını tanımlar. Kendini gerçekleştirmiş insanlar nevrozlardan uzaktırlar. Psikolojik açıdan sağlıklı olarak nitelendirilen bu insanların bazı özellikleri şöyledir: Nesnel bir gerçeklik algıları vardır, kendi yaratılışlarını olduğu gibi kabullenebilirler, kendilerini bir işe adayıp sorumluluk üstlenebilirler, davranışlarında sadelik ve doğallık vardır, bağımsızlık, özerklik ve mahremiyet ihtiyaçları vardır, tüm insanlığa yönelik empati ve sevgi duyarlar, hedeflerini gerçekleştirmeye odaklanırlar, büyük neşe ve tatmin anları olan deneyimler yaşarlar ve demokratik bir karakter yapısına sahiptirler (Schultz ve Schultz, 2020:670-674; Plotnik, 2020: 443).

Hümanistik psikolojinin savunucularından bir diğeri olan Erich Fromm'a göre insan kendine özgü bir yapısı olan, enerji yüklü bir varlıktır. Dış şartları olduğu gibi kabul etmek yerine şartlara uygun tepkiler verebilir. Yeniliklere, değişime, gelişime açık bir varlıktır (Ayten, 2017: 97). İnsanın sağlıklı olabilmesi için fizyolojik ve biyolojik ihtiyaçları olduğu

gibi psikolojik ihtiyaçları da vardır. Fromm bu ihtiyaçları beş kategoride toplar. Birinci kategori ilişki ihtiyacıdır. İlişki ihtiyacı insanın doğayla ve diğer insanlarla ilişkiler geliştirmesi, birbirine yakınlık duymasıdır. İkinci kategori aşkınlık ihtiyacıdır. Bu, insanın hayvan özelliklerinin üzerine çıkıp yaratıcı bir varlık olma ihtiyacından kaynaklanır. Üçüncü kategori kimlik ihtiyacıdır. İnsan, bir kimliğe sahip olarak diğer insanlardan farklı bir birey olduğunu hissetmek ister. Bu amaca ya kendi çabalarıyla ulaşır ya da bir grupla özdeşleşerek sınırlı bir farklılık sağlayabilir. Dördüncü kategori köklülük ihtiyacıdır. İnsan, kökenini arar, bir yere ait olduğunu hissetmek ister. Çocukken annesine ait hisseden insan, yetişkinlik döneminde bu ihtiyacını diğer insanlarla dostça duygular içinde yaşayarak karşılayabilir. Beşinci kategori algı dayanağı ihtiyacıdır. İnsanın yaşadığı dünyayı tutarlı bir şekilde algılamaya ve anlamlandırmaya ihtiyacı vardır (Geçtan, 1998: 307-308).

Üçüncü Viyana Ekolü olarak anılan Logoterapinin kurucusu Victor Frankl, insanın birincil ilgi ve ihtiyacının anlam istemi olduğunu savunmuştur. Kişinin kendi yaşamında anlam bulma arayışında olması, bireydeki temel güdülendirici güçtür. İnsanın anlam isteminin engellenmesi psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkmasında büyük bir rol oynamaktadır. Frankl insanın hayatta ihtiyaç duyduğu şeyin gerilimsiz bir durum değil, uğruna çaba göstermeye değen bir hedef, özgürce seçilmiş bir amaç olduğunu ifade etmektedir. Uğruna yaşamaya değer bir anlam bilincinden yoksun olan insanlar varoluşsal boşluk olarak adlandırılan duruma düşmüş olmaktadırlar. Anlam isteminin engellenmesi durumunda ortaya çıkan varoluşsal boşluk durumunda insanlar farklı nevrozlarla baş etmek durumunda kalabilmektedirler. Anlam hiçbir zaman yok olmaz, ancak değişebilir. Değişebilen bu anlamı bulmak için yaşamın anlamını üç farklı yoldan keşfedebiliriz: Bir eser yaratarak veya bir iş yaparak, bir şey yaşayarak veya bir insanla etkileşerek, kaçınılmaz bir acıya yönelik bir tavır geliştirerek (Frankl, 2020: 113-125). Anlam arayışı, hayatın neden

yaşamaya değer olduğu sorusuna cevap bulma çabasıdır ve bireyin gerçek manada insan oluşunun en güçlü göstergesidir (Ayten, 2017: 155-156).

İslam düşünürlerinden Ebu Zeyd Ahmed el- Belhi'ye göre psikolojik sağlık insanın öfke, endişe, tasa, korku ve psikolojik rahatsızlıklardan uzak olması halidir. Psikolojik sağlık halinin daim olması için insanın işittiğinde ve gördüğünde öfke, gam, aşırı üzüntü, korku gibi halleri harekete geçiren, kendisini endişelendirip tasalandıran şeylerden uzak durması önemlidir. Yalnızca bunlardan uzak olması da yetmez, kendini bunları düşünmekten de uzak tutmalıdır. İnsanın kalbi düşündükleriyle meşgul olur ve bunlar zihni dağıtan şeylerdendir (Belhi, 2021: 178-179).

Anadolu bilgelerinden Mevlâna Celaleddin Rumi'nin psikolojik sağlıkla ilgili görüşleri konuyu toparlaması açısından bir özet sunmaktadır. Mevlana'ya göre kendini tanıma, sevgi, hoşgörü, çalışma ve ahlaklı olma insanın psikolojik sağlığının temelini oluşturan hususlardır (Aktuna, 1988:65).

1.3.2. Psikolojik Sağlık ve Din

Dünya'da birçok din vardır fakat farklı dinlere mensup insanların tümünün benimseyebileceği bir din tanımı mevcut değildir. Bazı din tariflerinde dinin bilgi veren, kognitif yanı ağır basmakta, konunun psikolojik yönü ihmal edilmekte; bazı din tariflerinde ise kognitif yanın aleyhinde olacak şekilde, ahlak ve duygu konusu ön plana çıkarılmaktadır. Dini inceleyen ve araştıran her disiplin, kendi işine yarayan bir din tarifi belirlemektedir (Aydın, 2019: 5-6).

Din psikolojisinde din tanımları özsel ve işlevsel tanımlar olarak ikiye ayrılmaktadır. Özsel din tanımları, dini onu oluşturan asıl unsurlar açısından ele alır. Bu unsurlar Tabiatüstü

ve kutsal olduğuna inanılan bir varlık, inançlar, uygulamalar, düşünce ve tasavvurlar, duygu ve tecrübeler, tutum ve davranışlar, bağlılık ve sadakat, inanç, öğreti, ahlak ve kutsalla ilgili tutum ve davranışlardır. İşlevsel tanımlar ise dini birey ve toplumun hayatında yerine getirdiği işlevler açısından ele alır. Bu işlevler dinin inanılması gereken doğruları açıklaması, Aşkın Varlık'la ilişki kurmanın yolunu öğretmesi, hayat ve ölüm gibi temel varoluşsal sorunlarla ilgili açıklamalar yapması, bireyin anlam arayışına cevap vermesi, nasıl yaşanması gerektiğine dair bir hayat rehberi sunması, inananlar arasında ortak amaç ve hedefler belirleyerek dini grupları oluşturması, toplumda bütünleşme ve dayanışmayı sağlamasıdır (Hökelekli, 2017: 38-42).

Psikolojik bir gerçeklik olan dinde şu üç özellik kendini açıkça belli etmektedir:

1. Her dinde bir inanılan vardır. İlahi bir varlığın kabulü inancın temelini oluşturmaktadır.

2. Her dinde bir inanan vardır. Bir dine inanan insanın dini bir hayatı olmaktadır.

3. İnananın inandığına karşı yerine getirmesi gereken görevleri vardır (Yavuz, 1982: 88).

Din ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi incelerken "din psikolojik sağlığı korumaktadır" veya "din psikolojik sağlığı olumsuz etkilemektedir" demek oldukça zor bir durumdur. Bu konu araştırılırken ilgili bilim insanlarının ön kabullerden uzak durmaları gerekmektedir. Bireysel tutumların araştırmaya yansıtılması araştırmayı olumsuz etkilemektedir. Araştırmada, veri toplanan insanların özellikleri de bu konunun araştırılmasında önemli yer tutmaktadır. Cinsiyet, yaş, eğitim, sosyo ekonomik durum gibi demografik nitelikler ile kişilik ve dini kişilik, inanma- inanmama- agnostisizm gibi kişiye ait psiko-sosyal iç dinamikler de bu konunun araştırılmasında önemlidir. Ayrıca farklı

faktörler çift yönlü bir işleve sahip olabilmektedir. Yani bir faktör psikolojik sağlığı hem olumlu hem olumsuz etkileyebilmektedir (Apaydın, 2010: 59-75).

Psikolojik sağlık ve din arasındaki olumlu ilişkiyi inceleyen teoriler şöyledir: *Sosyal destek teorisi*ne göre insanların bağlı oldukları dinde sosyal destek ve güven ilişkileri yaşamaları kendilerini bir gruba ait hissetmelerine vesile olmaktadır. Böylece din psikolojik sağlık başta olmak üzere genel iyilik haline olumlu etki etmektedir. *Bilişsel yönelim teorisi*ne göre din, deneyimler karşısında güvenlik ve açıklama deseni sunarak tutarlılık duygusu oluşturur ve psikolojik sağlığa katkı sağlar. *Davranış düzenleme teorisi*ne göre, dinlerin insanlardan yapmasını ve kaçınmasını istediği bazı davranışlar bulunmaktadır. Bu yönlendirme sonucunda birey fizyolojik ve psikolojik açıdan korunmaya alınmaktadır. Bu davranış yönlendirmesinin toplumsal sonuçları da bulunmaktadır. Mesela dindar bireyler daha az boşanmakta, ebeveyn- çocuk ilişkisi daha sağlam olabilmektedir. *İlahi eylem fikri teorisi*ne göre, her şeye gücü yeten bir Tanrı'ya inanç, inanan için güven ve emniyet sunar. İnanan, dua ile hayatını etkileme gücüne sahip olduğunu hisseder. Bu inanç sorunlarla başa çıkmasına yardımcı olabilmektedir. *Olumlu duygular teorisi*ne göre, dindar insan Tanrı'ya karşı bir güven ve sevgi hissetmektedir. Bu güven ve sevginin sonucu olarak da Tanrı tarafından korunup gözetildiğini düşünmektedir. Bu olumlu düşünme de psikolojik sağlığa olumlu katkı yapmaktadır (Schowalter ve Murken, 2003: 148-150).

Din ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi açıklayan kuramlara göre dini inanç ve uygulamaların daha iyi fiziksel ve psikolojik sağlığa aracı olduğunu ortaya koyan çeşitli etkenler üzerinde durulmuştur. Bu etkenlerin bazıları şunlardır:

- Birçok dini uygulama (meditasyon, dua, tefekkür vb.) literatürde "gevşeme tepkisi" diye isimlendirilen durumu ortaya çıkarmaktadır. Bu durum sempatik sinir sisteminin faaliyetlerinde azalma, kas geriliminde azalma, tansiyon ve kalp atış hızında

azalma ve beyin dalgalarında değişmeye katkı sağlayan bir durumdur. Rahatlamayı sağlayan bu etkenler sağlığa önemli katkıda bulunmaktadır.

- Dinler alkol, sigara, uyuşturucu kullanımı, intihar girişimleri, şiddet ve kötü beslenme gibi alışkanlıklara alakayı azaltmaktadır.

- Araştırmalarda, dini pratiklere katılan insanların daha fazla sosyal desteğe sahip oldukları ve bunun da psikolojik ve fiziksel sağlığa olumlu etki ettiği ortaya konmuştur.

- Bazı çalışmalar dindar insanların doktorların tedavi önerilerini uygulamaya daha yatkın olduklarını, bunun da daha iyi bir sağlığa vesile olduğunu ortaya koymaktadır.

- Din tutarlık duygusuna, hayatı anlamlı olarak deneyimlemeye ve hayata umutlu bakmaya vesile olmaktadır. Bunların tümü fiziksel ve psikolojik sağlıkla olumlu olarak ilişkilendirilmiştir.

- Fiziksel sağlık ile psikolojik sağlık arasında bir ilişki mevcuttur. Fiziksel olarak kendilerini iyi hisseden insanlar psikolojik olarak da daha iyi olmakta; psikolojik olarak daha az depresyon ve anksiyete yaşayan insanlar da fiziksel olarak daha iyi olmaktadırlar. Din de psikolojik veya fizyolojik olarak birini etkilediğinde, otomatikman diğer halini de etkilemiş olmaktadır. Her ikisine de bağımsız olarak katkıda bulunduğunda, aralarında bir etkileşim meydana gelebilmektedir (Jones, 2004: 318-320).

Psikolojik sağlık ve din arasındaki olumsuz ilişkiyi inceleyen teoriler de ortaya konmuştur. *Sosyal baskı ve sosyal dışlanma teorisi*ne göre katı kuralların olduğu dini gruplar içerisindeki bireyler grup bağlılığının devamı için kurallara uygun yaşama dürtüsünü daha fazla hissetmektedirler. Bu da psikolojik olarak bir gerginliğe yol açmaktadır. *Bilişsel katılık teorisine* göre dini inanç ve öğretilerin değişime müsait olmaması inanan insanda bir katılığa neden olabilmekte ve dinsel mükemmellik arzusunu kamçılayabilmektedir. Bu da depresyon

ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıklarla beraber toplumsal dışlanma gibi uyum sorunlarına da sebep olabilmektedir. *Katı ahlaki kurallar teorisi*ne göre dinden kaynaklanan yüksek ahlaki istekler yerine getirilmediğinde insanlarda başarısızlık ve üzüntü duygularına öncülük edebilmektedirler. *Tanrı'nın her şeye gücü yettiğine inanma teorisi*ne göre her şeye gücü yeten bir Tanrı'ya inanma bireye kendini güçsüz hissettirmekte, kendi problemlerini çözme becerisi bakımından pasif bir tutum benimsetebilmekte ve bireyin sorumluluğunu sınırlandırabilmektedir. *Negatif duygular teorisi*ne göre dini öğretimde negatif duyguların öğretilmesi, günahkarlık duygusu, Tanrı'nın cezalandırıcı olarak algılanması psikolojik gerginliğe sebebiyet verebilmektedir (Schowalter ve Murken, 2003: 153-155).

2000 yılından önce dini inanç ve pratiklerin yansımalarını araştıran 700'den fazla araştırma yapılmıştır. Bu çalışmaların yaklaşık 500'ünde dinin daha iyi psikolojik sağlık, iyi oluş ve düşük madde kullanımı ile anlamlı bir ilişkisi ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda, depresyon, anksiyete ve yas tedavilerinde dini içerikli terapilerin seküler terapilere göre daha hızlı sonuçlar verdiği ortaya konmuştur. Dini inanç ve pratikler daha düşük depresyona girme ve depresyondan daha hızlı kurtulma (93 çalışmanın 60'ında), daha düşük intihar oranları (68 çalışmanın 57'sinde), düşük anksiyete seviyesi (69 çalışmanın 35'inde) ve daha az uyuşturucu madde kullanımı (120 çalışmanın 98'inde) ile ilişkilendirilmiş; aynı zamanda dini inanç ve pratikleri uygulayanların daha yüksek iyi oluş düzeyleri olduğu, umutlu ve optimistik oldukları (114 çalışmanın 91'inde), hayatta daha fazla anlam ve amaç buldukları (16 çalışmanın 15'inde), evliliklerinde daha mutlu oldukları (38 çalışmanın 35'inde) ve daha yüksek sosyal destek aldıkları (20 çalışmanın 19'unda) ortaya konmuştur (Koenig, 2004: 1195).

1.3.3. Psikolojik Sağlık ve Dini Başa Çıkma

Başa çıkma, kişinin gücünü aşan veya zorlayan içsel veya dışsal durumları yönetmek için sürekli değişen bilişsel veya davranışsal çabalar olarak tanımlanmaktadır. Başa çıkma, bir süreci ifade etmektedir ve bu sürecin üç ana karakteristiği vardır. Birinci olarak, gözlemler ve değerlendirmeler kişinin ne düşündüğü veya ne yaptığıyla ilgilidir. İkinci olarak, kişinin gerçekte ne düşündüğü veya yaptığı belli bir bağlamda incelenir. Başa çıkma düşünce ve eylemleri her zaman belli bir duruma yönelik olmaktadırlar. Başa çıkmayı anlamak ve değerlendirmek için kişinin ne ile başa çıktığını bilmemiz gerekmektedir. Üçüncü olarak, bir başa çıkma sürecinden bahsetmek demek, stresli bir durum karşısında başa çıkma düşüncelerinde ve davranışlarında değişimden söz etmek demektir. Başa çıkma, belli zamanlarda, kişi-çevre ilişkisinin durumu değiştikçe, belli başa çıkma tarzlarına -mesela bazen savunma stratejilerine bazen de problem çözme stratejilerine- daha fazla ağırlık verilen bir süreçtir (Lazarus ve Folkman, 1984: 142).

Başa çıkma çabaları iki ana işleve hizmet etmektedir. Bunlardan biri stres kaynağı olan kişi-çevre ilişkisinin yönetilmesi veya değiştirilmesidir ki buna problem odaklı başa çıkma denilmektedir. İkincisi de stresli duyguların düzenlenmesidir; bu da duygu odaklı başa çıkma olarak tanımlanmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1980: 223). Problem odaklı başa çıkma, stresin kaynağını değiştirmek için problem çözmeye veya bir şeyler yapmaya yöneliktir. Duygu odaklı başa çıkma ise, durumla ilgili duygusal sıkıntıyı azaltmayı veya yönetmeyi amaçlar. Çoğu stres etkeni her iki başa çıkma türünü ortaya çıkarsa da problem odaklı başa çıkma daha çok insanların yapıcı bir şey yapabileceklerini hissettiklerinde, duygu odaklı başa çıkma ise insanların stres faktörünü katlanılması gereken bir şey olarak gördüklerinde ortaya çıkmaktadır (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989: 267). Problem odaklı başa çıkma stratejilerinde probleme bir çözüm bulma, başkalarından tavsiye alma ve

problemi ele almak için bir plan geliştirme gibi stres faktörünü değiştirecek çabalar yer alır. Duygu odaklı başa çıkma, bireyin stres faktörüne uyum sağlama yollarını ifade eder. Dikkati dağıtma, kaçınma, sorun hakkında konuşmayı reddetme, sorunu kabul etme, olumluya odaklanma gibi çeşitli stratejileri vardır (Helgeson, 2011: 73). Yapılan araştırmalarda, insanların çoğunun başa çıkma süreçlerinde her iki stratejiyi de kullandıkları bulgulanmıştır (Folkman ve Lazaarus, 1985: 158).

Başa çıkma, krizler ve din arasında belli bir yakınlık olduğu görülmektedir (Pargament, 2001: 132). Pargament dinin başa çıkma sürecine üç şekilde dahil olduğunu açıklamıştır. İlk olarak din, başa çıkma sürecinin her bir unsurunun bir parçası olabilir. Evlilik, boşanma, cenaze, mistik deneyim gibi birçok yaşam olayı doğasında dini barındırır. Dini değerlendirmeler yaşam olaylarını değerlendirmek için bir açıklama kaynağı görevi görebilmektedirler. Bazı durumlar Tanrı'nın planının bir parçası veya Tanrı'nın cezalandırması olarak değerlendirilebilmektedir. Çeşitli dini yönelimler, inanç sistemleri, normlar ve cemaatler başa çıkmada yardım kaynağı olarak da kısıtlama olarak da hizmet edebilmektedir. İkinci olarak din başa çıkma sürecine katkıda bulunabilmektedir. Örneğin, dini katılımın uyuşturucu ve alkol kullanma olasılığını azalttığı bulgulanmıştır. Üçüncü olarak din, başa çıkma sürecinin ürünü olabilmektedir. Farklı yaşam olayları karşısında başa çıkma, Tanrı hakkında farklı düşünceler ve inancın kuvvetindeki değişimlerle sonuçlanabilmektedir (Pargament ve ark., 1990: 796).

Dini başa çıkma, stresli yaşam koşullarının olumsuz duygusal sonuçlarını önlemek veya hafifletmek için girilen problem çözme sürecini kolaylaştırmak için dini inanç ve davranışların kullanılması olarak tanımlanmaktadır (Koenig ve ark., 1998: 515). Üç tür dini başa çıkma yöntemi vardır. İlk olarak, kendini yönetme yaklaşımına göre bireyler başa çıkmada Tanrı yerine kendi yeteneklerine güvenirler. İkinci olarak, takdire uyma

yaklaşımında birey başa çıkma sorumluluğunu pasif bir şekilde Tanrı'ya yükler. Üçüncü olarak, iş birliği yaklaşımında birey ve Tanrı başa çıkma sürecinde aktif bir iş birliği içerisindedirler (Pargament, 2001: 180).

Dini başa çıkma olumlu ve olumsuz olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Olumlu dini başa çıkmada faydalı başa çıkma yöntemleri kullanılırken (örneğin manevi destek, iş birliği, yardımsever dini yorumlama), olumsuz dini başa çıkmada zararlı dini başa çıkma yöntemleri (örneğin cemaatten hoşnutsuzluk, olumsuz dini yorumlama) kullanılmaktadır (Pargament, 2001: 298). Tanrı'nın cezalandırıcı olarak değerlendirilmesi, şeytani güçlerle ilgili değerlendirmeler, doğrudan şefaat için yalvarma ve manevi hoşnutsuzluğun ifadesi gibi olumsuz dini başa çıkma davranışları daha zayıf fiziksel sağlık, daha kötü hayat kalitesi ve daha fazla depresyon ile ilişkilendirilmiştir. Kendini yönetme yaklaşımlı başa çıkma, Tanrı'ya, din adamlarına veya cemaat üyelerine karşı olumsuz duygular besleme de daha fazla depresyon ve daha kötü hayat kalitesi ile ilişkilendirilmiştir. Tanrı'nın iyi ve cömert olarak değerlendirilmesi, Tanrı ile bir bağlantı arayışında olunması, din adamlarından ve cemaat üyelerinden yardım alınması, başkalarına dini destek verilmesi gibi olumlu dini başa çıkma davranışları ise daha iyi psikolojik sağlık ile ilişkilendirilmiştir (Koenig ve ark., 1998: 514).

Ayten ve Karagöz'ün (2021) yaptığı çalışmada olumlu dini başa çıkma, dindarlık, affedicilik ve hayat memnuniyeti arasında anlamlı pozitif bir ilişki çıkmıştır. Zamanian ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, yalnız bırakılma, Tanrı tarafından cezalandırılma, Tanrı'nın sevgisini sorgulama gibi olumsuz dini başa çıkma düşünce ve yollarına başvuran hastaların hayat kalitesinin daha düşük olduğu; Tanrı'dan yardım ve sevgi beklemek gibi olumlu dini başa çıkma düşünce ve yollarına başvuran hastaların daha iyi bir hayat kalitesinin olduğu ortaya konmuştur. Lucero ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan

çalışmada, olumlu dini başa çıkma strese bağlı gelişme ile, olumsuz dini başa çıkma ise daha fazla depresyon ve anksiyete ile ilişkili bulunmuştur. Korkmaz (2021) çalışmasında, olumlu dini başa çıkma ile optimizm ve mutluluk arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulmuştur. Yani olumlu dini başa çıkma arttıkça optimizm ve mutluluk artmaktadır. Ayrıca bu çalışmada olumsuz dini başa çıkma ile mutluluk arasında anlamlı negatif bir ilişki çıkmıştır. Olumsuz dini başa çıkma arttıkça, mutluluk azalmaktadır. Uysal ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada (2017), hayat memnuniyeti, umut düzeyi ve psikolojik sağlamlılık ile olumlu dini başa çıkma arasında anlamlı pozitif bir ilişki, olumsuz dini başa ile ise anlamlı negatif bir ilişki ortaya çıkmıştır. Abanoz (2020) tarafından 2001-2019 yılları arasında Türkiye'de yapılmış dini başa çıkma konulu 89 çalışmanın incelendiği araştırmada ise dini başa çıkmanın problemlerin üstesinden gelmeye ve psikolojik sağlığı korumaya katkısı olduğu bulgulanmıştır. Olumlu dini başa çıkma ile psikolojik sağlık, dindarlık, şükür, hayat memnuniyeti; olumsuz dini başa çıkma ile ise stres ve öfke arasında pozitif bir ilişki ortaya çıkmıştır. Buna göre olumlu dini başa çıkma ile olumlu duygu ve davranışlar; olumsuz dini başa çıkma ile de olumsuz duygu ve davranışlar arasında pozitif bir ilişki olduğu ortaya konmuştur.

1.4. Algı

1.4.1. Algının Tanımı

Dış çevredeki fiziksel enerjinin alıcı hücreler tarafından yakalanarak sinirsel enerjiye çevrilmesiyle duyu oluşur. Sinirsel enerji beyinde işlenir. Bu işlemin sonucu olarak bir algısal ürün ortaya çıkar. Bu işleme algılama, ortaya çıkan ürüne de algı denir (Cüceloğlu, 2004: 118). Algılama, salt duyulara bağlı bir fizyolojik süreç değildir; duyuların merkezi sinir sistemine elektro-kimyasal yollarla ilettikleri enerji kotalarından oluşan mesajların anlamlandırılması sürecidir. Bu anlamlandırma süreci, merkezi sinir sisteminde önceden var

olan depolanmış bilgilerle yeni bilgiler arasında ilişki kurularak yapılır (İnceoğlu, 2000: 51). Algılama sırasında beyin, bireyin geçmişteki yaşantılarını, içerisinde bulunduğu durumdan beklentilerini, diğer duyularını, kültürel ve toplumsal etkenleri hesaba katar. Gelen duyuları seçme, bazısını ihmal etme, bazısını kuvvetlendirme, beklentilere göre anlam verme, boşlukları doldurma bu aşamada yapılır (Cüceloğlu, 2004: 118-119). Yani algı, duyu organlarımız tarafından elde edilen duyusal verilerin örgütlenip yorumlanarak bireyin çevresindeki olay ve nesnelere anlam verme sürecidir (Arkonaç, 1993: 61).

İnsanlar çevrelerini seçici bir şekilde algılarlar. Beynimizin, belirli değişkenlerin etkisiyle seçici algılaması, algılama olayının en belirgin özelliklerindendir. Algısal seçimi etkileyen değişkenlerden biri uyarıcıyla ilgili değişkenlerdir. Uyarıcıların bazı özellikleri dikkatimizi çekme ve algılamada önemlidir. Değişiklik gösteren uyarıcılar, uyarıcının büyüklüğü, parlaklığı, sesinin şiddeti, kokusunun keskinliği dikkati çekmede rol oynamaktadır. Parlak renkler, kuvvetli kokular, yüksek sesler dikkatimizi daha çok çekmektedirler. Algısal seçimi etkileyen diğer değişken ise algılayıcıyla ilgili değişkendir. Kişinin beklentileri, ilgileri, gereksinimleri, inançları, bireysel değerleri algıyı etkileyen faktörlerdir. Böylece algı, kendisini oluşturan duyusal girdilerin toplamından daha fazla bir anlam ifade eder (Cüceloğlu, 2004: 121-123).

Algılamayı etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. Farklı kültürlerdeki insanların nesne ve olayları anlamlandırma, yani algılama biçimleri arasında farklılıklar bulunmaktadır. Algılama, bireyin beklenti ve isteklerinden soyutlanamayan bir süreçtir; dolayısıyla bireyin toplumsal konumu, sınıfsal yeri de algılamayı etkilemektedir. Geçmiş yaşam deneyimlerinin bilgisel depolanması, yani hafıza ile algılama arasında da ilişki vardır. Kişisel motivler, bireyin içerisinde bulunduğu duygusal durum, grup ilişkileri, bireyin kişisel geçmişi, düşünce biçimi de algılamayı etkilemektedir. Algılamaya kapsamlı bir bakış açısıyla bakıldığında

algılamanın hem sosyal hem de subjektif bir olgu olduğunu görmekteyiz (İnceoğlu, 2000: 58-78). Bu sebeple algılamalar mutlak bir gerçekliği yansıtmazlar. Her bireyin algılaması, o bireyin kendi gerçeğini oluşturur. İnsanların kendi algılarını tek doğru olarak savunmaları başkalarının algılamalarına saygı göstermeyen, özgür düşünceye ket vuran bir ortam hazırlar. Bu ortamda özgür düşünen bireylerin yetişmesi ve gelişmesi kısıtlanır (Cüceloğlu, 2004: 135).

1.4.2. Sınav Algısı

Sınava girmek yahut sınava girmeyi düşünmek stresli düşüncelere yol açmakta, bunlar da duygusal ve bilişsel bileşenleri tetiklemektedir. Duygusal bileşenler; hızlı kalp çarpması, ağız kuruluğu, avuçların terlemesi gibi tepkileri kapsamaktadır. Duygusal bileşenlerin tetiklenmesi bilgilerin işlenmesine etki etmekte ve hata yapma ihtimalini yükseltmektedir. Bilişsel bileşenlerin tetiklenmesi ise sınavda başarısız olmak gibi konularda aşırı derecede kaygı duymaya yol açmaktadır (Plotnik, 2020:6-7).

Bireyler sınavı kişiliklerini ölçen bir test olarak algılamaktadırlar. Sınavda başarısız olma düşüncesi de bir tehdit gibi algılanarak kaygı düzeyini yükseltmektedir. (Kurt, 2011: 145-146). Kaygı, kaynağı belirsiz korkuyu ifade eder ve kişiyi rahatsız eden olaydan değil, kişinin olaya yüklediği anlamdan kaynaklanır. Sınavın, bireyin kişiliğinin ve varlığının bir değerlendirmesi olarak algılanması kaygıya sebep olmakta, bu kaygı da soyut düşünme ve akıl yürütme yönündeki zihinsel faaliyeti bozmaktadır. Kaygıya sebep olan en önemli faktör bireyin olayı algılayış ve yorumlayış biçimidir (Baltaş ve Baltaş, 2004:122-126).

Dünyayı bir sınav yeri olarak algılayan bireyler davranışlarını ödül-ceza boyutlarına yönelik yapabilmektedirler (Güler, 2007: 146). Bir sınava tabi olduğunu düşünen birey

Yaradan'ın insanları koşullara bağlı olarak sevdiği düşüncesine sahiptir. Yaradan'ının onu koşullu sevdiğine inanan insan, kendini de koşullu sevmektedir. Allah'a karşı görevlerini yerine getirdiğinde kendini iyi hissetmekte, getirmediğinde cezalandırılacağını beklemekte; hayatın akışı içinde yapması gerekenleri yaptığında kendini sevmekte, yapmadığında kendine kızmaktadır (Özdoğan,2010: 87).

Kendini koşullu seven bir Tanrı algısına sahip bireylerin pişmanlığı daha ağır olabilmekte ve yoğun günahkarlık duyguları hissedilebilmektedir. Günahkarlık duyguları korku yönelimli Tanrı algısına ve olumsuz benlik algısına neden olmaktadır. Olumsuz benlik algısı da yüksek psikolojik semptomlara işaret etmektedir (Güler, 2007: 147-149).

1.4.3. Algıyı Yönetmek

Birçok insan, yaşadıkları hayat deneyimlerinin ve insanların, duygu ve düşüncelerini belirlediğini kabul etmektedir. Bundan dolayı birey, kendisinde strese ve gerginliğe sebep olan olaylar için olayları ve diğer insanları suçlamaktadır. Bu süreçte hem strese yol açan hem de stresle baş etmeyi güçleştiren bir öğe gözden kaçırılmaktadır. Bu bizim hayatımızdaki olayları yorumlama ve değerlendirme biçimimizdir (Baltaş ve Baltaş, 2004: 250-251).

Duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi açıklaması bakımından ABCDE Modeli önem taşımaktadır. Albert Ellis tarafından geliştirilen ABCDE modeline göre her şey hedeflerle başlar. İnsanların iyi işler yapmak, insanlarla iyi geçinmek, keyifli vakit geçirmek gibi hedefleri vardır. Ancak hayatta A'yı sembolize eden yaşanan olaylar ve zorluklar vardır. B ise kişinin bu olaylar ve zorluklar ile ilgili kendisine söylediklerdir, inanç sistemidir. Bu inanç sistemi sağlıklı ve rasyonel olabildiği gibi (Bundan hoşlanmadım), sağlıksız ve irrasyonel de olabilmektedir (Bu böyle olmamalı, doğru yolu ben biliyorum, sen yanlış yolu

biliyorsun). C ise rahatsızlığa sebep olan anksiyete, depresyon gibi duygular ile erteleme, zorunlu düşünme, sigara içme gibi davranışları içeren sonuçları ifade etmektedir. D, irrasyonel düşüncelerle tartışmayı, onları sorgulamayı ve rasyonel düşüncelere çevirmeyi ifade etmektedir. E ise etkili olan yeni yaklaşımla hareket etmeyi ifade etmektedir (McGinn, 1997: 310-311; Palmer, 2009: 14-15).

Duygusal tepkiler bilinçli veya bilinçsiz değerlendirmelerimiz, yorumlamalarımız ve felsefelerimizden kaynaklanmaktadır (Ellis, 1969: 84). Şöyle bir olay düşünelim; aynı seminerde bulunan, farklı yerlerde çalışan iki kişiye aynı anda kendi iş yerlerinden telefon geliyor. X kişisi telefonu açmaya sıkıntılı, kızgın bir ifadeyle giderken Y kişisi keyifli bir ifadeyle gidiyor. Olay (A) aynı ancak duygu ve davranış (C) farklı sonuçlanıyor çünkü bu ikisinin arasında bu kişilerin olaya yükledikleri yorum (B) farklı olmaktadır. X kişisi, iş yerinden arayanların kendisini orada da bulduklarını, kendisine hiçbir yerde rahat vermediklerini düşünürken Y kişisi, kendi başlarına çözemedikleri bir problem için ona ihtiyaçları olduğunu, kendisine ihtiyaç duyulmasının da iyi bir şey olduğu düşünerek telefona yürüyor (Baltaş, Baltaş, 2004:252). Bireyin bir olayı yorumlama- algılama şekli olaya verilen tepkiyi etkilemektedir. İnsanlar yaşadıkları olaylara verecekleri tepkiyi kendileri seçmektedirler (McGinn, 1997: 309).

Acı ve sıkıntılar hayatın bir parçasıdır; görmezden gelinemezler ve ortadan kaldırılamazlar. Bu değişmez gerçeği kabul edememek acı ve ıstırabın artmasına neden olmaktadır (Linehan, 1993: 147). Bu yüzden "kabullenmek" önem taşımaktadır. Koşulsuz bir şekilde kendini kabullenmek, insanları kabullenmek, hayatı kabullenmek gerekmektedir (Dryden ve David, 2008: 201). İnsanlar yaşanılan olaylar karşısında "Bu olaydan hiç hoşlanmadığım için bu olayın olmaması gerekir, buna dayanamıyorum, bu çok kötü" gibi kabullenmeyen, irrasyonel düşünceler yerine "Olandan memnun değilim, böyle olmamasını

dilerdim, ama bakalım bu olay karşısında ne yapabilirim" şeklindeki kabullenici, rasyonel düşüncelere yönelmelidir (McGinn, 1997: 309).

2. Yöntem

2.1. Araştırma Modeli

İmtihan kavramının nasıl algılandığını, bu algının kişinin Yaratıcısıyla ilişkisini nasıl şekillendirdiğini ve bu algının insanların psikolojik sağlıkları ile ilişkisini tespit etmek üzere yapılan bu çalışmada, nicel ve nitel araştırma yöntemlerinin birlikte uygulandığı karma yöntem araştırması kullanılmıştır.

Karma araştırma yöntemlerinden açıklayıcı sıralı karma yöntem deseni kullanılmıştır. Bu desen nicel verilerin toplanması ve analizi ile nitel verilerin toplanması ve analizi olmak üzere iki aşamadan oluşmaktadır. Desenin en genel amacı; nitel verilerin, nicel verilerden çıkarılan sonuçların daha iyi açıklanmasına yardımcı olmaktır (Creswell ve Creswell, 2021: 221-222).

Nicel araştırma yöntemlerinden tarama araştırma deseni kullanılmıştır. Tarama araştırma deseni bireylerin belirli bir konudaki tutum, davranış, inanç, beklenti, görüş ve özelliklerini tespit etmeyi amaçlamaktadır (Gürbüz ve Şahin, 2018: 105). Nitel araştırma desenlerinden de olgubilim araştırma deseni kullanılmıştır. Olgubilim araştırmalarının amacı olgulara ilişkin yaşantıları ve anlamları ortaya çıkarmaktır. Bunun için bireylerle görüşmeler düzenlenmektedir (Büyüköztürk vd., 2020: 22).

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini ülkemizde yaşayan 18 yaş ve üstü yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmada uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yönteminde araştırmacı çalışması için ihtiyaç duyduğu büyüklükteki çalışma grubuna ulaşana kadar en kolay ve ulaşılabilir bireylerden veri toplamaktadır (Gürbüz ve Şahin, 2018: 132).

Araştırmanın nicel kısmına 157 erkek, 345 kadın olmak üzere 18-65 yaş arası 502 kişi; nitel kısmına ise 18-57 yaş arası 23 kadın, 27 erkek olmak üzere 50 kişi katılmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Tanrı Algısı Ölçeği

Katılımcıların Tanrı algılarını ölçmek için Güler'in (2007) geliştirdiği Tanrı Algısı Ölçeği tercih edilmiştir. Korku yönelimli ve sevgi yönelimli Tanrı algısını karşılayacak şekilde hazırlanan ölçek 22 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri hiç, kısmen, biraz, oldukça, tamamen olmak üzere 5'li likert tipindedir. Ölçekte sevgi yönelimini ifade eden maddeler düz puanlanırken, korku yönelimini ifade eden maddeler ters puanlanmaktadır. Buna göre 1, 4, 5, 6, 9, 11, 12, 13, 17, 19, 20 ve 22 numaralı ifadeler düz puanlanırken, diğerleri ters puanlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,83 olarak bulunmuştur.

2.3.2. Kısa Semptom Envanteri

SCL-90 ölçeğinin kısaltılmış hali olarak tanıtılan, orijinal adı Brief Symptom Inventory olan Kısa Semptom Envanteri Derogatis (1992) tarafından geliştirilmiş, Şahin ve Durak (1994) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır.

Ölçekte 53 madde bulunmaktadır. Ölçek maddeleri hiç yok, biraz var, orta derecede var, epey var ve çok fazla var olarak sıfırdan dörde kadar derecelendirilmiştir. Ölçeği okuyan katılımcılardan ölçekteki maddelerin her birinin o gün dahil olmak üzere son bir haftada kendilerini ne kadar rahatsız ettiğini belirtmeleri istenmiştir.

Ölçeğin orijinali dokuz alt ölçekten oluşmaktadır. Her alt ölçekteki maddelerden elde edilen toplam, o alt ölçekteki madde sayısına bölündüğünde o boyut için bir puan elde edilmektedir. Alt ölçekler; somatizasyon, obsesif-kompulsif, kişilerarası alınganlık, depresyon, anksiyete, hostilite, fobik-anksiyete, paranoid düşünceler ve psikotizmdir.

Kısa Semptom Envanterinin Şahin ve Durak tarafından yapılan uyarlamasında ise ölçek beş faktörden oluşmaktadır. Bunlar depresyon, anksiyete, hostilite, olumsuz benlik ve somatizasyondur. Araştırmacıların yürüttükleri dört ayrı çalışmada ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alfalarının 0,63 ile 0,86 arasında değiştiği; ölçeğin tümünden elde edilen Cronbach alfaların da 0,93 ile 0,96 arasında değiştiği bulgulanmıştır (Şahin, Durak, 1994: 53-54).

2.3.3. İmtihan Algısı Anket Formu

Katılımcıların imtihan ve yakın anlamlı kavramlara bakış açılarını, neleri imtihan olarak gördüklerini, yaşadıkları karşısında harekete geçip geçmediklerini tespit etmek için anket hazırlanıp uygulanmıştır.

2.3.4. İmtihan Algısı Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Katılımcıların imtihanla ilgili görüşlerini almak, imtihan algılarını derinlemesine analiz edebilmek için yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmıştır. Görüşmeler yazı ile kayıt altına alınmıştır. Elde edilen verilere betimsel analiz uygulanmıştır.

2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmanın nicel kısmında uygulanan ölçme araçları 502 katılımcıya, nitel kısmında uygulanan ölçme araçları 502 katılımcı arasından random örnekleme yöntemiyle seçilmiş 50 katılımcıya uygulanmıştır. Veri toplama araçlarından elde edilen veriler bilgisayar destekli analiz programı ile araştırmacı tarafından analiz edilmiştir.

3. Bulgular

3.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

Tablo 1. Demografik Değişkenler

		N	%
Cinsiyet	Erkek	157	31,3
	Kadın	345	68,7
Yaş	18-23 Yaş	104	20,7
	24-30 Yaş	138	27,5
	31-40 Yaş	143	28,5
	41-65	117	23,3
Medeni Hal	Evli	261	52,0
	Bekar	241	48,0
Öğrenim Durumu	İlkokul	18	3,6
	Ortaokul	11	2,2
	Lise	67	13,3
	Ön lisans	58	11,6
	Lisans	256	51,0
	Yüksek Lisans	54	10,8
	Doktora	38	7,6
İlk Din Eğitimini Aldığı Yer	Aile	373	74,3
	Okul	14	2,8
	Kur'an Kursu	61	12,2
	Dini Gruplar	7	1,4
	Cami	47	9,4

Tablo 1 incelendiğinde çalışmaya katılan bireylerin %31,3'ünün (n=157) erkek, %68,7'sinin (n=345) kadın olduğu görülmektedir. Katılımcıların %20,7'si (n=104) 18-23 yaş aralığında, %27,5'i (n=138) 24-30 yaş aralığında, 28,5'i (n=143) 31-40 yaş aralığında ve %23,3'ü (n=117) 41-65 yaş aralığındadır. Katılımcıların %52'si (n=261) evli, %48'i (n=241) bekârdır. Öğrenim durumu açısından incelendiğinde katılımcıların %3,6'sı (n=18) ilkokul, %2,2'si (n=11) ortaokul, %13,3'ü (n=67) lise, %11,6'sı (n=58) ön lisans, %51'i (n=256) lisans, %10,8'i (n=54) yüksek lisans ve %7,6'sı (n=38) doktora mezunudur. Katılımcıların ilk din eğitimini aldıkları yer incelendiğinde %74,3'ünün (n=373) aileden, %2,8'inin (n=14)

okuldan, %12,2'sinin (n=61) Kur'an Kursundan, 1,4'ünün (n=7) dini gruplardan ve 9,4'ünün (n=47) camiden aldığı görülmektedir.

3.2. Katılımcıların Özelliklerine Göre Tanrı Algılarının ve Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi

Tablo 2. Katılımcıların Tanrı Algısı Ölçeği Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler

	Min.	Mak.	$\bar{X}$	ss
Sevgi Yönelimli	1,00	5,00	4,69	0,49
Korku Yönelimli	1,00	3,60	1,65	0,47

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların sevgi yönelimli Tanrı algısı boyutu puanlarının 1 ile 5 arasında değiştiği ve ortalamasının 4,69 olduğu görülmektedir. Katılımcıların korku yönelimli Tanrı algısı boyutu puanlarının ise 1 ile 3,60 arasında değiştiği ve ortalamasının 1,65 olduğu görülmektedir. Katılımcıların sevgi yönelimli Tanrı algısı düzeylerinin korku yönelimli Tanrı algısı düzeylerinden yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 3. Katılımcıların Kısa Semptom Envanteri Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler

	Min.	Mak.	$\bar{X}$	ss
Anksiyete	0,00	3,31	0,80	0,64
Depresyon	0,00	3,67	1,22	0,83
Olumsuz Benlik	0,00	3,67	0,97	0,73
Somatizasyon	0,00	3,11	0,62	0,54
Hostilite	0,00	3,71	1,06	0,70
Toplam Puan	0,00	3,19	0,94	0,63

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların anksiyete boyutu puanlarının 0 ile 3,31 arasında değiştiği ve ortalamasının 0,80 olduğu; depresyon boyutu puanlarının 0 ile 3,67 arasında değiştiği ve ortalamasının 1,22 olduğu; olumsuz benlik boyutu puanlarının 0 ile 3,67 arasında değiştiği ve ortalamasının 0,97 olduğu; somatizasyon boyutu puanlarının 0 ile 3,11 arasında

değiştiği ve ortalamasının 0,62 olduğu; hostilite boyutu puanlarının 0 ile 3,71 arasında değiştiği ve ortalamasının 1,06 olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların kısa semptom envanteri toplam puanları ise 0 ile 3,19 arasında değişmektedir ve ortalaması 0,94'tür.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre Tanrı Algısı Ölçeği puanlarının farklılaşmasının incelenmesinde uygun yönteme karar vermek amacıyla öncelikle normal dağılım varsayımı incelenmiştir. Cinsiyet değişkeni düzeylerinde ölçek puanları normal dağılım göstermediği için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Tanrı Algısı Ölçeği Puanlarının İncelenmesi

		n	$\bar{X}$	Medyan	Sıra Ort.	Z	p
Sevgi Yönelimli Tanrı Algısı	Erkek	157	4,74	4,91	265,71	-1,529	0,126
	Kadın	345	4,67	4,83	245,03		
Korku Yönelimli Tanrı Algısı	Erkek	157	1,69	1,60	265,86	-1,500	0,134
	Kadın	345	1,64	1,60	244,97		

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların cinsiyetlerine göre sevgi yönelimli tanrı algısı boyutu ve korku yönelimli tanrı algısı boyutu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) görülmüştür. Diğer bir ifadeyle, kadınların ve erkeklerin sevgi yönelimli tanrı algısı ve korku yönelimli tanrı algısı puanları benzerdir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre Kısa Semptom Envanteri puanlarının farklılaşmasının incelenmesinde uygun yönteme karar vermek amacıyla öncelikle normal dağılım varsayımı incelenmiştir. Cinsiyet değişkeni düzeylerinde ölçek puanları normal dağılım göstermediği için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Kısa Semptom Envanteri Puanlarının İncelenmesi

		n	X̄	Medyan	Sıra Ort.	Z	p
Anksiyete	Erkek	157	0,70	0,53	224,84	-2,781	0,005
	Kadın	345	0,85	0,69	263,63		
Depresyon	Erkek	157	1,02	0,83	214,67	-3,84	0,000
	Kadın	345	1,30	1,16	268,26		
Olumsuz Benlik	Erkek	157	0,88	0,75	233,60	-1,867	0,062
	Kadın	345	1,01	0,83	259,64		
Somatizasyon	Erkek	157	0,48	0,33	214,83	-3,836	0,000
	Kadın	345	0,68	0,55	268,19		
Hostilite	Erkek	157	1,02	0,85	245,71	-0,605	0,545
	Kadın	345	1,07	0,85	254,14		

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların cinsiyetlerine göre anksiyete, depresyon ve somatizasyon boyutu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ($p<0,05$), olumsuz benlik ve hostilite boyutu puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Anksiyete, depresyon ve somatizasyon boyutları için sıra ortalamaları incelendiğinde kadınların her üç boyuttaki puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların yaşlarına göre Tanrı Algısı Ölçeği puanlarının farklılaşmasının incelenmesinde uygun yönteme karar vermek amacıyla öncelikle normal dağılım varsayımı incelenmiştir. Yaş değişkeni düzeylerinde ölçek puanları normal dağılım göstermediği için Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Katılımcıların Yaşlarına Göre Tanrı Algısı Ölçeği Puanlarının İncelenmesi

		n	X̄	Medyan	Sıra Ort.	H (sd=3)	p
Sevgi Yönelimli Tanrı Algısı	18-23	104	4,55	4,75	217,11	10,811	0,013
	24-30	138	4,72	4,83	250,42		
	31-40	143	4,72	4,83	255,08		
	41-65	117	4,75	4,91	278,97		
Korku Yönelimli Tanrı Algısı	18-23	104	1,69	1,60	260,14	5,799	0,122
	24-30	138	1,57	1,50	227,40		
	31-40	143	1,70	1,60	266,68		
	41-65	117	1,66	1,60	253,69		

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların yaşlarına göre sevgi yönelimli tanrı algısı boyutu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ($p<0,05$), korku yönelimli tanrı algısı boyutu puanlarının ise istatistiksel olarak anlamlı bir farlılık göstermediği ($p>0,05$) görülmektedir. Sevgi yönelimli tanrı algısı boyutu puanlarında tespit edilen anlamlı farklılığın yaş değişkeninin hangi düzeylerinde olduğunu belirlemek amacıyla Bonferroni testi ile ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda tespit edilen anlamlı farklılığın 18-23 yaş aralığında olan katılımcılar ile 41-65 yaş aralığında olan katılımcılar ($p=0,01$) arasında olduğu bulgulanmıştır. Sıra ortalamaları incelendiğinde, 18-23 yaş aralığında olan katılımcıların sevgi yönelimli tanrı algısı boyutu puanlarının 41-65 yaş aralığında olan katılımcılardan daha düşük olduğu görülmektedir.

Katılımcıların yaşlarına göre Kısa Semptom Envanteri puanlarının farklılaşmasının incelenmesinde uygun yönteme karar vermek amacıyla öncelikle normal dağılım varsayımı incelenmiştir. Yaş değişkeni düzeylerinde ölçek puanları normal dağılım göstermediği için Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7. Katılımcıların Yaşlarına Göre Kısa Semptom Envanteri Puanlarının İncelenmesi

		n	X̄	Medyan	Sıra Ort.	H (sd=3)	p
Anksiyete	18-23	104	1,07	0,92	307,57	36,958	0,000
	24-30	138	0,86	0,76	271,75		
	31-40	143	0,73	0,61	236,61		
	41-65	117	0,59	0,38	195,98		
Depresyon	18-23	104	1,51	1,37	300,88	31,854	0,000
	24-30	138	1,32	1,25	274,00		
	31-40	143	1,12	0,91	236,14		
	41-65	117	0,94	0,75	199,85		
Olumsuz Benlik	18-23	104	1,27	1,12	303,49	24,269	0,000
	24-30	138	0,97	0,91	257,32		
	31-40	143	0,91	0,75	243,05		
	41-65	117	0,76	0,58	208,76		
Somatizasyon	18-23	104	0,80	0,66	294,15	15,653	0,001
	24-30	138	0,63	0,55	259,72		
	31-40	143	0,57	0,44	235,37		
	41-65	117	0,52	0,33	223,61		
Hostilite	18-23	104	1,33	1,28	303,14	27,776	0,000
	24-30	138	1,14	1,00	270,67		
	31-40	143	0,93	0,71	225,06		
	41-65	117	0,88	0,71	215,30		

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların yaşlarına göre anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite boyutları puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ($p<0,05$) görülmektedir. Tespit edilen anlamlı farklılıkların yaş değişkeninin hangi düzeylerinde olduğunu belirlemek amacıyla Bonferroni testi ile ikili karşılaştırmalar yapılmıştır.

Anksiyete boyutunda yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda tespit edilen anlamlı farklılığın 41-65 yaş ile 31-40 yaş ($p=0,024$), 24-30 yaş ($p=0,000$) ve 18-23 ($p=0,000$) yaş arasında olduğu, 31-40 yaş ile 24-30 yaş ($p=0,042$) ve 18-23 yaş ($p=0,000$) arasında olduğu tespit edilmiştir. Sıra ortalamaları incelendiğinde, 41-65 yaş arası bireylerin anksiyete puanlarının diğer bireylerden daha düşük olduğu, 31-40 yaş arası bireylerin anksiyete puanlarının da kendilerinden yaşça küçük bireylerden daha düşük olduğu görülmektedir.

Depresyon boyutunda yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda tespit edilen anlamlı farklılığın 41-65 yaş arası bireyler ile 31-40 (p=0,045) yaş, 24-30 yaş (p=0,000) ve 18-23 yaş (p=0,000) arası bireyler arasında, 31-40 yaş ile 24-30 yaş (0,029) ve 18-23 yaş (p=0,001) arası bireyler arasında ve 24-30 yaş ile 18-23 yaş arası bireyler arasında olduğu belirlenmiştir. Sıra ortalamaları incelendiğinde yaş arttıkça depresyon puanlarının düştüğü görülmektedir.

Olumsuz benlik boyutunda yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda tespit edilen anlamlı farklılığın 41-65 yaş ile 24-30 yaş (p=0,008) ve 18-23 yaş (p=0,000) arasında, 31-40 yaş ile 18-23 yaş (p=0,001) arasında, 24-30 yaş ile 18-23 yaş (p=0,014) arasında olduğu bulgulanmıştır. Sıra ortalamaları incelendiğinde 41-65 yaş arası bireylerin olumsuz benlik puanlarının 24-30 ve 18-23 yaş arası bireylerin puanlarından daha düşük, 31-40 yaş arası bireylerin olumsuz benlik puanlarının 18-23 yaş arası bireylerin puanlarından daha düşük, 24-30 yaş arası bireylerin puanlarının da 18-23 yaş arası bireylerin puanlarından daha düşük olduğu görülmektedir.

Somatizasyon boyutunda yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda tespit edilen anlamlı farklılığın 41-65 yaş ile 24-30 yaş (p=0,047) ve 18-23 yaş (p=0,000) arasında, 31-40 yaş ile 18-23 yaş (p=0,002) arasında olduğu belirlenmiştir. Sıra ortalamaları incelendiğinde 41-65 yaş arası bireylerin puanlarının 24-30 yaş ve 18-23 yaş arası bireylerden daha düşük olduğu, 31-40 yaş arası bireylerin puanlarının da 18-23 yaş arası bireylerin puanlarından daha düşük olduğu görülmektedir.

Hostilite boyutunda yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda tespit edilen anlamlı farklılığın 41-65 yaş ile 24-30 yaş (p=0,002) ve 18-23 yaş (p=0,000), 31-40 yaş ile 24-30 yaş (p=0,008) ile 18-23 yaş (0,000) arasında olduğu belirlenmiştir. Sıra ortalamaları incelendiğinde 41-65 yaş arası bireylerin puanlarının 24-30 ve 18-23 yaş aralığında olan

bireylerden daha düşük olduğu, 31-40 yaş arası bireylerin puanlarının da 24-30 ve 18-23 yaş arası bireylerden daha düşük olduğu görülmektedir.

Katılımcıların medeni durumlarına göre Tanrı Algısı Ölçeği puanlarının farklılaşmasının incelenmesinde uygun yönteme karar vermek amacıyla öncelikle normal dağılım varsayımı incelenmiştir. Medeni durum değişkeni düzeylerinde ölçek puanları normal dağılım göstermediği için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Tanrı Algısı Ölçeği Puanlarının İncelenmesi

		n	$\bar{X}$	Medyan	Sıra Ort.	Z	p
Sevgi Yönelimli Tanrı Algısı	Evli	261	4,74	4,91	266,05	-2,415	0,016
	Bekar	241	4,64	4,83	235,75		
Korku Yönelimli Tanrı Algısı	Evli	261	1,67	1,60	255,70	-0,676	0,499
	Bekar	241	1,64	1,60	246,96		

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların medeni durumlarına göre sevgi yönelimli tanrı algısı boyutu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ($p<0,05$), korku yönelimli tanrı algısı boyutu puanlarının ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) görülmektedir. Sıra ortalamaları incelendiğinde, evli katılımcıların sevgi yönelimli tanrı algısı boyutu puanlarının bekar katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre, evli katılımcıların sevgi yönelimli tanrı algısı düzeylerinin bekarlardan yüksek olduğu söylenebilir.

Katılımcıların medeni durumlarına göre Kısa Semptom Envanteri puanlarının farklılaşmasının incelenmesinde uygun yönteme karar vermek amacıyla öncelikle normal dağılım varsayımı incelenmiştir. Cinsiyet değişkeni düzeylerinde ölçek puanları normal dağılım göstermediği için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Kısa Semptom Envanteri Puanlarının İncelenmesi

		n	X̄	Medyan	Sıra Ort.	Z	p
Anksiyete	Evli	261	0,73	0,61	232,15	-3,114	0,002
	Bekar	241	0,88	0,76	272,45		
Depresyon	Evli	261	1,09	0,91	227,74	-3,822	0,000
	Bekar	241	1,35	1,25	277,23		
Olumsuz Benlik	Evli	261	0,89	0,75	236,30	-2,445	0,014
	Bekar	241	1,05	0,91	267,96		
Somatizasyon	Evli	261	0,60	0,44	245,25	-1,009	0,313
	Bekar	241	0,6	0,44	258,27		
Hostilite	Evli	261	0,95	0,85	229,15	-3,602	0,000
	Bekar	241	1,18	1,00	275,70		

Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların medeni durumlarına göre anksiyete, depresyon, olumsuz benlik ve hostilite boyutu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ($p<0,05$) görülürken, somatizasyon boyutu puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Anksiyete, depresyon, olumsuz benlik ve hostilite boyutları için sıra ortalamaları incelendiğinde bekar katılımcıların her dört boyuttaki puanlarının evli katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların öğrenim durumlarına göre Tanrı Algısı Ölçeği puanlarının farklılaşmasının incelenmesinde uygun yönteme karar vermek amacıyla öncelikle normal dağılım varsayımı incelenmiştir. Öğrenim durumu değişkeni düzeylerinde ölçek puanları normal dağılım göstermediği için Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Tanrı Algısı Ölçeği Puanlarının İncelenmesi

		n	$\bar{X}$	Medyan	Sıra Ort.	H (sd=6)	p
Sevgi Yönelimli Tanrı Algısı	İlkokul	18	4,79	4,91	259,06	19,32	0,004
	Ortaokul	11	4,86	5,00	300,09		
	Lise	67	4,78	4,91	290,08		
	Ön Lisans	58	4,81	5,00	296,01		
	Lisans	256	4,66	4,83	238,63		
	Y. Lisans	54	4,66	4,83	238,17		
	Doktora	38	4,55	4,70	203,53		
Korku Yönelimli Tanrı Algısı	İlkokul	18	2,12	2,00	383,14	31,163	0,000
	Ortaokul	11	1,78	1,90	304,48		
	Lise	67	1,82	1,80	303,57		
	Ön Lisans	58	1,61	1,50	239,29		
	Lisans	256	1,62	1,55	239,74		
	Y. Lisans	54	1,55	1,50	216,40		
	Doktora	38	1,56	1,65	229,83		

Tablo 10 incelendiğinde katılımcıların öğrenim durumlarına göre hem sevgi yönelimli tanrı algısı hem de korku yönelimli tanrı algısı boyutu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ($p<0,05$) görülmektedir.

Sevgi yönelimli tanrı algısı boyutunda tespit edilen anlamlı farklılıkların öğrenim durumu değişkeninin hangi düzeylerinde olduğunu belirlemek amacıyla Bonferroni testi ile ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Sevgi yönelimli tanrı algısı boyutu için yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda tespit edilen anlamlı farklılığın doktora mezunu katılımcılar ile lise mezunu katılımcılar ($p=0,002$), ön lisans mezunu katılımcılar ($p=0,002$) ve ortaokul mezunu katılımcılar arasında ($p=0,045$), yüksek lisans mezunu katılımcılar ile lise mezunu katılımcılar ($p=0,043$) ve ön lisans mezunu katılımcılar ($p=0,029$) arasında, lisans mezunu katılımcılar ile lise mezunu katılımcılar ($p=0,008$) ve ön lisans mezunu katılımcılar ($p=0,005$) arasında olduğu belirlenmiştir. Sıra ortalamaları incelendiğinde, doktora mezunu katılımcıların sevgi yönelimli tanrı algısı boyutu puanlarının lise, ön lisans ve ortaokul mezunu katılımcılardan daha düşük olduğu, yüksek lisans mezunu katılımcıların puanlarının

lise ve ön lisans mezunu katılımcıların puanlarından daha düşük olduğu, lisans mezunu katılımcıların da puanlarının lise ve ön lisans katılımcıların puanlarından daha düşük olduğu görülmektedir.

Korku yönelimli tanrı algısı boyutunda tespit edilen anlamlı farklılıkların öğrenim durumu değişkeninin hangi düzeylerinde olduğunu belirlemek amacıyla Bonferroni testi ile ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Korku yönelimli tanrı algısı boyutu için yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda tespit edilen anlamlı farklılığın yüksek lisans mezunu katılımcılar ile lise mezunu katılımcılar (p=0,001) ve ilkokul mezunu katılımcılar (p=0,000) arasında, doktora mezunu katılımcılar ile lise mezunu katılımcılar (p=0,012) ve ilkokul mezunu katılımcılar (p=0,000) arasında, ön lisans mezunu katılımcılar ile lise mezunu katılımcılar (0,013) ve ilkokul mezunu katılımcılar (p=0,000) arasında, lisans mezunu katılımcılar ile lise mezunu katılımcılar (p=0,001) ile ilkokul mezunu katılımcılar (p=0,000) arasında, lise mezunu katılımcılar ile ilkokul mezunu katılımcılar (p=0,038) arasında olduğu belirlenmiştir. Sıra ortalamaları incelendiğinde, ön lisans, lisans, yüksek lisans, doktora mezunu katılımcıların korku yönelimli tanrı algısı puanlarının lise ve ilkokul mezunu katılımcılardan daha düşük olduğu, lise mezunu katılımcıların puanlarının da ilkokul mezunu katılımcıların puanlarından daha düşük olduğu görülmüştür.

Katılımcıların eğitim durumlarına göre Kısa Semptom Envanteri puanlarının farklılaşmasının incelenmesinde uygun yönteme karar vermek amacıyla öncelikle normal dağılım varsayımı incelenmiştir. Eğitim durumları değişkeni düzeylerinde ölçek puanları normal dağılım göstermediği için Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Kısa Semptom Envanteri Puanlarının İncelenmesi

		n	X̄	Medyan	Sıra Ort.	H (sd=6)	p
Anksiyete	İlkokul	18	1,06	1,11	327,42	21,827	0,001
	Ortaokul	11	1,34	1,07	352,14		
	Lise	67	1,05	0,84	286,06		
	Ön Lisans	58	0,66	0,53	224,24		
	Lisans	256	0,78	0,69	249,08		
	Yüksek Lisans	54	0,71	0,69	242,03		
	Doktora	38	0,60	0,46	196,82		
Depresyon	İlkokul	18	1,70	1,54	343,25	29,921	0,000
	Ortaokul	11	1,81	2,00	361,09		
	Lise	67	1,49	1,25	284,42		
	Ön Lisans	58	1,04	0,75	217,54		
	Lisans	256	1,20	1,00	251,83		
	Yüksek Lisans	54	1,13	0,95	244,02		
	Doktora	38	0,85	0,62	178,49		
Olumsuz Benlik	İlkokul	18	1,32	1,16	340,08	23,451	0,001
	Ortaokul	11	1,48	1,50	357,05		
	Lise	67	1,23	0,91	284,84		
	Ön Lisans	58	0,83	0,75	232,72		
	Lisans	256	0,94	0,83	247,29		
	Yüksek Lisans	54	0,86	0,83	238,89		
	Doktora	38	0,74	0,58	195,13		
Somatizasyon	İlkokul	18	1,14	1,11	397,03	43,548	0,000
	Ortaokul	11	1,08	0,88	339,5		
	Lise	67	0,77	0,66	281,56		
	Ön Lisans	58	0,66	0,55	271,91		
	Lisans	256	0,57	0,44	242,33		
	Yüksek Lisans	54	0,59	0,44	233,85		
	Doktora	38	0,28	0,22	159,8		
Hostilite	İlkokul	18	1,24	1,14	303,86	25,761	0,000
	Ortaokul	11	1,72	1,42	360,23		
	Lise	67	1,2473	1,1429	284,36		
	Ön Lisans	58	0,9064	0,8571	223,96		
	Lisans	256	1,0843	0,8571	256,06		
	Yüksek Lisans	54	0,9418	0,8571	232,46		
	Doktora	38	0,7368	0,5714	175,64		

Tablo incelendiğinde katılımcıların eğitim durumlarına göre tüm boyutlardaki puanların istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Tespit

edilen anlamlı farklılıkların eğitim durumu değişkeninin hangi düzeylerinde olduğunu belirlemek amacıyla Bonferroni testi ile ikili karşılaştırmalar yapılmıştır.

Anksiyete boyutunda yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda tespit edilen anlamlı farklılığın doktora mezunu katılımcılar ile lisans (p=0,038), lise (p=0,002), ilkokul (p=0,002) ve ortaokul (p=0,002) mezunu katılımcılar arasında, ön lisans mezunu katılımcılar ile lise (p=0,017), ilkokul (p=0,008) ve ortaokul (p=0,007) mezunu katılımcılar arasında, yüksek lisans mezunu katılımcılar ile ilkokul (p=0,030) ve ortaokul (p=0,022) mezunu katılımcılar arasında, lisans mezunu katılımcılar ile ilkokul (p=0,027) ve ortaokul (p=0,021) mezunu katılımcılar arasında olduğu bulgulanmıştır. Anksiyete boyutu için sıra ortalamaları incelendiğinde doktora mezunu katılımcıların puanlarının ilkokul, ortaokul, lise ve lisans mezunu katılımcıların puanlarından daha düşük olduğu, ön lisans mezunu katılımcıların puanlarının ilkokul, ortaokul ve lise mezunu katılımcıların puanlarından daha düşük olduğu, yüksek lisans mezunu katılımcıların puanlarının ilkokul ve ortaokul mezunu katılımcıların puanlarından daha düşük olduğu ve lisans mezunu katılımcıların puanlarının ilkokul ve ortaokul mezunu katılımcıların puanlarından daha düşük olduğu görülmektedir.

Depresyon boyutunda yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda tespit edilen anlamlı farklılığın doktora mezunu katılımcılar ile ilkokul (p=0,000), ortaokul (p=0,000), lise (p=0,000), lisans (p=0,004) ve yüksek lisans (p=0,033) mezunu katılımcılar arasında, yüksek lisans mezunu katılımcılar ile ilkokul (p=0,012) ve ortaokul (p=0,015) mezunu katılımcılar arasında, lisans mezunu katılımcılar ile ilkokul (p=0,010) ve ortaokul (p=0,014) mezunu katılımcılar arasında, ön lisans mezunu katılımcılar ile ilkokul (p=0,001), ortaokul (0,003) ve lise (0,010) mezunu katılımcılar arasında olduğu bulgulanmıştır. Depresyon boyutu için sıra ortalamaları incelendiğinde doktora mezunu katılımcıların puanlarının ilkokul, ortaokul, lise, lisans ve yüksek lisans mezunu katılımcıların puanlarından daha düşük olduğu, yüksek

lisans mezunu katılımcıların puanlarının ilkokul ve ortaokul mezunu katılımcıların puanlarından daha düşük olduğu, lisans mezunu katılımcıların ilkokul ve ortaokul mezunu katılımcıların puanlarından daha düşük olduğu, ve ön lisans mezunu katılımcıların puanlarının ilkokul, ortaokul ve lise mezunu katılımcıların puanlarından daha düşük olduğu görülmektedir.

Olumsuz benlik boyutunda yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda tespit edilen anlamlı farklılığın doktora mezunu katılımcılar ile ilkokul (p=0,000), ortaokul (p=0,001), lise (p=0,002) ve lisans (p=0,038) mezunu katılımcılar arasında, yüksek lisans mezunu katılımcılar ile ilkokul (p=0,009) ve ortaokul (p=0,014) mezunu katılımcılar arasında, lisans mezunu katılımcılar ile ilkokul (p=0,010) ve ortaokul (p=0,014) mezunu katılımcılar arasında, ön lisans mezunu katılımcılar ile ilkokul (p=0,006) ve ortaokul (0,009) mezunu katılımcılar arasında olduğu bulgulanmıştır. Olumsuz benlik boyutu için sıra ortalamaları incelendiğinde doktora mezunu katılımcıların puanlarının ilkokul, ortaokul, lise ve lisans mezunu katılımcıların puanlarından daha düşük olduğu, yüksek lisans mezunu katılımcıların puanlarının ilkokul ve ortaokul mezunu katılımcıların puanlarından daha düşük olduğu, lisans mezunu katılımcıların ilkokul ve ortaokul mezunu katılımcıların puanlarından daha düşük olduğu, ve ön lisans mezunu katılımcıların puanlarının ilkokul ve ortaokul mezunu katılımcıların puanlarından daha düşük olduğu görülmektedir.

Somatizasyon boyutunda yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda tespit edilen anlamlı farklılığın doktora mezunu katılımcılar ile ilkokul (p=0,000), ortaokul (p=0,000), lise (p=0,000), ön lisans (p=0,000) lisans (p=0,001) ve yüksek lisans (p=0,015) mezunu katılımcılar arasında, yüksek lisans mezunu katılımcılar ile ilkokul (p=0,000) mezunu katılımcılar arasında, lisans mezunu katılımcılar ile ilkokul (p=0,000), ortaokul (p=0,029) ve lise (p=0,048) mezunu katılımcılar arasında, ön lisans mezunu katılımcılar ile ilkokul

(p=0,001) mezunu katılımcılar arasında, lise mezunu katılımcılar ile ilkokul (0,003) mezunu katılımcılar arasında olduğu bulgulanmıştır. Somatizasyon boyutu için sıra ortalamaları incelendiğinde doktora mezunu katılımcıların puanlarının ilkokul, ortaokul, lise, ön lisans, lisans ve yüksek lisans mezunu katılımcıların puanlarından daha düşük olduğu, yüksek lisans mezunu katılımcıların puanlarının ilkokul mezunu katılımcıların puanlarından daha düşük olduğu, lisans mezunu katılımcıların ilkokul, ortaokul ve lise mezunu katılımcıların puanlarından daha düşük olduğu, ön lisans mezunu katılımcıların puanlarının ilkokul mezunu katılımcıların puanlarından daha düşük olduğu, lise mezunu katılımcıların puanlarının da ilkokul (p=0,003) mezunu katılımcıların puanlarından daha düşük olduğu görülmektedir.

Hostilite boyutunda yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda tespit edilen anlamlı farklılığın doktora mezunu katılımcılar ile ilkokul (p=0,002), ortaokul (p=0,000), lise (p=0,000) ve lisans (p=0,001) mezunu katılımcılar arasında, yüksek lisans mezunu katılımcılar ile ortaokul (p=0,008) ve lise (p=0,050) mezunu katılımcılar arasında, lisans mezunu katılımcılar ile ortaokul (p=0,019) mezunu katılımcılar arasında, ön lisans mezunu katılımcılar ile ilkokul (p=0,041), ortaokul (p=0,004) ve lise (p=0,020) mezunu katılımcılar arasında olduğu bulgulanmıştır. Hostilite boyutu için sıra ortalamaları incelendiğinde doktora mezunu katılımcıların puanlarının ilkokul, ortaokul, lise ve lisans mezunu katılımcıların puanlarından daha düşük olduğu, yüksek lisans mezunu katılımcıların puanlarının ortaokul ve lise mezunu katılımcıların puanlarından daha düşük olduğu, lisans mezunu katılımcıların ortaokul mezunu katılımcıların puanlarından daha düşük olduğu, ön lisans mezunu katılımcıların puanlarının ilkokul, ortaokul ve lise mezunu katılımcıların puanlarından daha düşük olduğu görülmektedir.

Katılımcıların ilk din eğitimini kimden aldıklarına göre Tanrı Algısı Ölçeği puanlarının farklılaşmasının incelenmesinde uygun yönteme karar vermek amacıyla

öncelikle normal dağılım varsayımı incelenmiştir. İlk din eğitimini kimden aldığı değişkeni düzeylerinde ölçek puanları normal dağılım göstermediği için Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 12'de sunulmuştur.

Tablo 12. Katılımcıların İlk Din Eğitimini Aldıkları Yere Göre Tanrı Algısı Ölçeği Puanlarının İncelenmesi

		n	$\bar{X}$	Medyan	Sıra Ort.	H (sd=4)	p
Sevgi Yönelimli Tanrı Algısı	Aile	373	4,71	4,91	255,17	4,43	0,351
	Okul	14	4,23	4,54	176,32		
	Kur'an Kursu	61	4,67	4,91	245,23		
	Dini Grup	7	4,75	4,91	262,50		
	Cami	47	4,71	4,83	251,30		
Korku Yönelimli Tanrı Algısı	Aile	373	1,63	1,60	245,22	3,379	0,496
	Okul	14	1,87	1,70	280,00		
	Kur'an Kursu	61	1,69	1,70	273,26		
	Dini Grup	7	1,55	1,60	229,79		
	Cami	47	1,71	1,70	267,81		

Tablo 12 incelendiğinde katılımcıların ilk dini eğitimi kimden aldıklarına göre hem sevgi yönelimli tanrı algısı hem de korku yönelimli tanrı algısı boyutu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) görülmektedir. Yani katılımcıların tanrı algısı düzeyleri, din eğitimini ilk aldıkları yer fark etmeksizin benzerdir.

Katılımcıların ilk din eğitimini aldıkları yere göre Kısa Semptom Envanteri puanlarının farklılaşmasının incelenmesinde uygun yönteme karar vermek amacıyla öncelikle normal dağılım varsayımı incelenmiştir. İlk din eğitiminin alındığı yer değişkeni düzeylerinde ölçek puanları normal dağılım göstermediği için Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 13'te sunulmuştur.

Tablo 13. Katılımcıların İlk Din Eğitimini Aldıkları Yere Göre Kısa Semptom Envanteri Puanlarının İncelenmesi

		n	X̄	Medyan	Sıra Ort.	H (sd=4)	p
	Aile	373	0,77	0,61	245,85		
	Okul	14	1,14	1,03	318,32		
	Kur'an Kursu	61	0,90	0,92	272,99		
	Dini Gruplar	7	0,76	0,61	250,64		
Anksiyete	Cami	47	0,82	0,76	248,69	4,905	0,297
	Aile	373	1,17	0,91	244,16		
	Okul	14	1,52	1,29	314,71		
	Kur'an Kursu	61	1,36	1,25	276,80		
	Dini Gruplar	7	1,01	0,91	231,50		
Depresyon	Cami	47	1,33	1,08	261,05	5,813	0,214
	Aile	373	0,94	0,83	246,82		
	Okul	14	1,22	1,12	293,57		
	Kur'an Kursu	61	1,07	0,91	270,27		
	Dini Gruplar	7	0,91	1,00	259,07		
Olumsuz Benlik	Cami	47	1,00	0,91	250,64	2,613	0,624
	Aile	373	0,58	0,44	245,24		
	Okul	14	0,92	1,00	328,04		
	Kur'an Kursu	61	0,74	0,66	283,71		
	Dini Gruplar	7	0,60	0,33	258,29		
Somatizasyon	Cami	47	0,66	0,33	235,56	8,249	0,083
	Aile	373	1,05	0,85	249,65		
	Okul	14	1,21	1,14	293,50		
	Kur'an Kursu	61	1,12	1,00	270,10		
	Dini Gruplar	7	0,75	0,71	201,07		
Hostilite	Cami	47	1,03	0,85	237,01	3,57	0,467

Tablo 13 incelendiğinde katılımcıların ilk dini eğitimi kimden aldıklarına göre kısa semptom envanteri alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) görülmektedir.

Katılımcıların Tanrı Algısı Ölçeği puanları ile Kısa Semptom Envanteri puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Puanlar normal dağılım göstermediği için Spearman korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Sonuçlar Tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo 14. Tanrı Algısı Ölçeği Puanları ile Kısa Semptom Envanteri Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Anksiyete	Depresyon	Olumsuz Benlik	Somati-zasyon	Hostilite	KSE Ortalama
Sevgi Yönelimli Tanrı Algısı	r	-0,280	-0,278	-0,265	-0,148	-0,204	-0,280
	p	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	0,000
Korku Yönelimli Tanrı Algısı	r	0,345	0,366	0,433	0,263	0,389	0,408
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

Tablo 14 incelendiğinde sevgi yönelimli Tanrı algısı boyutu ile kısa semptom envanteri puanı ve alt boyut puanları arasında negatif yönlü zayıf düzeyde (r=-0,280; -0,278; -0,265, -0,148; -0,204; -0,280) istatistiksel olarak anlamlı ($p<0,05$) bir ilişki vardır. Buna göre katılımcıların sevgi yönelimli Tanrı algısı boyutu puanları arttıkça kısa semptom envanteri puanlarının düştüğü söylenebilir. Korku yönelimli Tanrı algısı boyutu ile kısa semptom envanteri puanı ve alt puanları arasındaki ilişki incelendiğinde somatizasyon boyutunda pozitif yönlü zayıf düzeyde (r=0,263), diğer boyutlarda ise pozitif yönlü orta düzeyde (0,345; 0,366; 0,433; 0,389; 0,408) istatistiksel olarak anlamlı ($p<0,05$) bir ilişki vardır. Buna göre katılımcıların korku yönelimli Tanrı algısı boyutu puanları arttıkça kısa semptom envanteri puanlarının da arttığı söylenebilir.

3.3. İmtihan Algısı Anketine İlişkin İlgili Bulgular

Katılımcılardan "Benim için imtihan … bir kavramdır." ifadesinde boşluk bırakılan bölümü çok olumsuzdan çok olumluya göre değerlendirmeleri istenmiştir. Katılımcıların yanıtları Tablo 15'te sunulmuştur.

Tablo 15. Katılımcıların İmtihan Kavramına Yönelik Görüşleri

		n	%
Benim için imtihan …. bir kavramdır.	Çok Olumsuz	14	2,8
	Olumsuz	67	13,3
	Nötr	121	24,1
	Olumlu	217	43,2
	Çok Olumlu	83	16,5

Tablo 15 incelendiğinde katılımcıların %2,8'inin (n=14) imtihan kavramını çok olumsuz, %13,3'ünün (n=67) olumsuz, %24,1'inin (n=121) nötr, %43,2'sinin olumlu (n=217), %16,5'inin (n=83) çok olumlu olarak değerlendirdikleri görülmektedir. Katılımcıların yarısının imtihan kavramını olumlu yönde algıladıkları, diğer yarısının ise olumsuz veya nötr bir şekilde algıladıkları söylenebilir.

Katılımcılardan "Benim için belâ … bir kavramdır." ifadesinde boşluk bırakılan bölümü çok olumsuzdan çok olumluya göre değerlendirmeleri istenmiştir. Katılımcıların yanıtları Tablo 16'da sunulmuştur.

Tablo 16. Katılımcıların Belâ Kavramına Yönelik Görüşleri

		n	%
Benim için belâ …. bir kavramdır.	Çok Olumsuz	145	28,9
	Olumsuz	223	44,4
	Nötr	66	13,1
	Olumlu	53	10,6
	Çok Olumlu	15	3,0

Tablo 16 incelendiğinde katılımcıların %28,9'unun (n=145) belâ kavramını çok olumsuz, %44,4'ünün (n=223) olumsuz, %13,1'inin (n=66) nötr, %10,6'sının (n=53) olumlu, %3'ünün (n=15) ise çok olumlu olarak algıladıkları görülmüştür. Katılımcıların genel olarak belâ kavramını olumsuz bir kavram olarak algıladıkları söylenebilir.

Katılımcılardan “Benim için fitne … bir kavramdır.” ifadesinde boşluk bırakılan bölümü çok olumsuzdan çok olumluya göre değerlendirmeleri istenmiştir. Katılımcıların yanıtları Tablo 17’de sunulmuştur.

Tablo 17. Katılımcıların Fitne Kavramına Yönelik Görüşleri

		n	%
Benim için fitne …. bir kavramdır.	Çok Olumsuz	315	62,7
	Olumsuz	147	29,3
	Nötr	20	4,0
	Olumlu	14	2,8
	Çok Olumlu	6	1,2

Tablo 17 incelendiğinde katılımcıların %62,7’sinin (n=315) fitne kavramını çok olumsuz, %29,3’ünün (n=147) olumsuz, %4’ünün (n=20) nötr, %2,8’inin (n=14) olumlu, %1,2’sinin (n=6) çok olumlu algıladıkları görülmüştür. Katılımcıların %90’ından fazlasının fitne kavramını olumsuz olarak algıladıkları bulgulanmıştır.

Katılımcılardan “Benim için musibet … bir kavramdır.” ifadesinde boşluk bırakılan bölümü çok olumsuzdan çok olumluya göre değerlendirmeleri istenmiştir. Katılımcıların yanıtları Tablo 18’de sunulmuştur.

Tablo 18. Katılımcıların Musibet Kavramına Yönelik Görüşleri

		n	%
Benim için musibet …. bir kavramdır.	Çok Olumsuz	156	31,1
	Olumsuz	200	39,8
	Nötr	75	14,9
	Olumlu	59	11,8
	Çok Olumlu	12	2,4

Tablo 18 incelendiğinde katılımcıların % 31,1’inin (n=156) musibet kavramını çok olumsuz, %39,8’inin (n=200) olumsuz, %14,9’unun (n=75) nötr, %11,8’inin (n=59) olumlu, %2,4’ünün (n=12) çok olumlu olarak algıladıkları görülmüştür. Katılımcıların çoğunluğunun musibet kavramını olumsuz olarak algıladıklarını söyleyebiliriz.

Katılımcıların “Hayatın tamamı benim için bir imtihandır, sınavdır.” ifadesine katılma düzeyleri Tablo 19’da sunulmuştur.

Tablo 19. Katılımcıların “Hayatın tamamı benim için bir imtihandır, sınavdır.” İfadesine Katılma Düzeyleri

		n	%
Hayatın tamamı benim için bir imtihandır, sınavdır.	Kesinlikle katılmıyorum	25	5,0
	Katılmıyorum	23	4,6
	Kararsızım	32	6,4
	Katılıyorum	135	26,9
	Kesinlikle Katılıyorum	287	57,2

Tablo 19 incelendiğinde “Hayatın tamamı benim için bir imtihandır, sınavdır.” ifadesine katılımcıların %5’i (n=25) “kesinlikle katılmıyorum”, %4,6’sı (n=23) “katılmıyorum”, %6,4’ü (n=32) “kararsızım”, %26,9’u (n=135) “katılıyorum”, %57,2’si (n=287) “kesinlikle katılıyorum” şeklinde cevap vermiştir. Buna göre katılımcıların %84,1’inin hayatı bir imtihan olarak gördüklerini söyleyebiliriz.

Katılımcıların “Zengin olduğumda Allah’ın beni imtihan ettiğini düşünürüm.” ifadesine katılma düzeyleri Tablo 20’de sunulmuştur.

Tablo 20. Katılımcıların “Zengin olduğumda Allah’ın beni imtihan ettiğini düşünürüm.” İfadesine Katılma Düzeyleri

		n	%
Zengin olduğumda Allah’ın beni imtihan ettiğini düşünürüm.	Kesinlikle katılmıyorum	27	5,4
	Katılmıyorum	48	9,6
	Kararsızım	61	12,2
	Katılıyorum	183	36,5
	Kesinlikle Katılıyorum	183	36,5

Tablo incelendiğinde “Zengin olduğumda Allah’ın beni imtihan ettiğini düşünürüm.” ifadesine katılımcıların %5,4’ü (n=27) “kesinlikle katılmıyorum”, %9,6’sı (n=48) “katılmıyorum”, 12,2’si (n=61) “kararsızım”, %36,5’i (n=183) “katılıyorum”, %36,5’i

(n=183) “kesinlikle katılıyorum” şeklinde cevap vermiştir. Katılımcıların %73’ünün zenginliği bir imtihan olarak algıladığı görülmektedir.

Katılımcıların “Hayat, insanın kendini inşa ettiği bir süreçtir.” ifadesine katılma düzeyleri Tablo 21’de sunulmuştur.

Tablo 21. Katılımcıların “Hayat, insanın kendini inşa ettiği bir süreçtir.” İfadesine Katılma Düzeyleri

		n	%
Hayat, insanın kendini inşa ettiği bir süreçtir. Bu cümleye ….	Kesinlikle katılmıyorum	18	3,6
	Katılmıyorum	26	5,2
	Kararsızım	35	7,0
	Katılıyorum	201	40,0
	Kesinlikle Katılıyorum	222	44,2

Tablo 21 incelendiğinde “Hayat, insanın kendini inşa ettiği bir süreçtir.” ifadesine katılımcıların %3,6’sı (n=18) “kesinlikle katılmıyorum”, %5,2’si (n=26) “katılmıyorum”, %7’si (n=35) “kararsızım”, %40’ı (n=201) “katılıyorum”, %44,2’si (n=222) “kesinlikle katılıyorum” şeklinde cevap vermiştir. Katılımcıların %84,2’si hayatı kendilerini inşa ettikleri bir süreç olarak değerlendirmektedirler.

Katılımcıların “Yaşadığım en zor deneyimden mutlaka öğrendiğim bir şeyler vardır.” ifadesine katılma düzeyleri Tablo 22’de sunulmuştur.

Tablo 22. Katılımcıların "Yaşadığım en zor deneyimden mutlaka öğrendiğim bir şeyler vardır." İfadesine Katılma Düzeyleri

		n	%
Yaşadığım en zor deneyimden mutlaka öğrendiğim bir şeyler vardır.	Kesinlikle katılmıyorum	13	2,6
	Katılmıyorum	6	1,2
	Kararsızım	7	1,4
	Katılıyorum	141	28,1
	Kesinlikle Katılıyorum	335	66,7

Tablo 22 incelendiğinde "Yaşadığım en zor deneyimden mutlaka öğrendiğim bir şeyler vardır." ifadesine katılımcıların %2,6'sı (n=13) "kesinlikle katılmıyorum", %1,2'si (n=6) "katılmıyorum", %1,4'ü (n=7) "kararsızım", %28,1'i (n=141) "katılıyorum", %66,7'si (n=335) "kesinlikle katılıyorum" şeklinde cevap vermiştir. Katılımcıların %94,8'i yaşadıkları zor deneyimlerden öğrendikleri bir şeyler olduğunu ifade etmişlerdir.

Katılımcıların "Çocukların insanlar için imtihan olduğunu düşünürüm." ifadesine katılma düzeyleri Tablo 23'de sunulmuştur.

Tablo 23. Katılımcıların "Çocukların insanlar için imtihan olduğunu düşünürüm." İfadesine Katılma Düzeyleri

		n	%
Çocukların insanlar için imtihan olduğunu düşünürüm.	Kesinlikle katılmıyorum	36	7,2
	Katılmıyorum	60	12,0
	Kararsızım	66	13,1
	Katılıyorum	185	36,9
	Kesinlikle Katılıyorum	155	30,9

Tablo 23 incelendiğinde "Çocukların insanlar için imtihan olduğunu düşünürüm." ifadesine katılımcıların %7,2'si (n=36) "kesinlikle katılmıyorum", %12'si (n=60) "katılmıyorum", %13,1'i (n=66) "kararsızım", %36,9'u (n=185) "katılıyorum", %30,9'u (n=155) "kesinlikle katılıyorum" şeklinde cevap vermiştir. Buna göre katılımcıların %67,8'i çocukları imtihan olarak değerlendirmektedirler.

Katılımcıların “Yaşadığım olaylar, kendimi ve başkalarını daha iyi anlamamı sağlar.” ifadesine katılma düzeyleri Tablo 24’te sunulmuştur.

Tablo 24. Katılımcıların “Yaşadığım olaylar, kendimi ve başkalarını daha iyi anlamamı sağlar.” İfadesine Katılma Düzeyleri

		n	%
Yaşadığım olaylar, kendimi ve başkalarını daha iyi anlamamı sağlar.	Kesinlikle katılmıyorum	10	2,0
	Katılmıyorum	4	0,8
	Kararsızım	15	3,0
	Katılıyorum	216	43,0
	Kesinlikle Katılıyorum	257	51,2

Tablo 24 incelendiğinde “Yaşadığım olaylar, kendimi ve başkalarını daha iyi anlamamı sağlar.” ifadesine katılımcıların %2’si (n=10) “kesinlikle katılmıyorum”, %0,8’i (n=4) “katılmıyorum”, %3’ü (n=15) “kararsızım”, %43’ü (n=216) “katılıyorum”, %51,2’si (n=257) “kesinlikle katılıyorum” şeklinde cevap vermiştir. Buna göre katılımcıların %94,2’si yaşadıkları olayların kendilerini ve başkalarını daha iyi anlamalarını sağladığını ifade etmişlerdir.

Katılımcıların “Hayat, benim cennet veya cehenneme gireceğimi belirleyen sınavdır.” ifadesine katılma düzeyleri Tablo 25’te sunulmuştur.

Tablo 25. Katılımcıların “Hayat, benim cennet veya cehenneme gireceğimi belirleyen sınavdır.” İfadesine Katılma Düzeyleri

		n	%
Hayat, benim cennet veya cehenneme gireceğimi belirleyen sınavdır.	Kesinlikle katılmıyorum	17	3,4
	Katılmıyorum	20	4,0
	Kararsızım	32	6,4
	Katılıyorum	169	33,7
	Kesinlikle Katılıyorum	264	52,6

Tablo 25 incelendiğinde “Hayat, benim cennet veya cehenneme gireceğimi belirleyen sınavdır.” ifadesine katılımcıların %3,4’ü (n=17) “kesinlikle katılmıyorum”, %4’ü (n=20)

“katılmıyorum”, %6,4’ü (n=32) “kararsızım”, %33,7’si (n=169) “katılıyorum”, %52,6’sı (n=264) “kesinlikle katılıyorum” şeklinde cevap vermiştir. Katılımcıların %86,3’ü hayatı cennet ve cehenneme girmeyi belirleyen bir sınav olarak değerlendirmektedir.

Katılımcıların “Yaşandığı anda anlamsız ve acı dolu görünen şeyler daha sonra hayatı daha iyi değerlendirmek için anlamlı bir şey haline dönüşebilir.” ifadesine katılma düzeyleri Tablo 26’da sunulmuştur.

Tablo 26. Katılımcıların “Yaşandığı anda anlamsız ve acı dolu görünen şeyler daha sonra hayatı daha iyi değerlendirmek için anlamlı bir şey haline dönüşebilir.” İfadesine Katılma Düzeyleri

		n	%
Yaşandığı anda anlamsız ve acı dolu görünen şeyler daha sonra hayatı daha iyi değerlendirmek için anlamlı bir şey haline dönüşebilir. Bu cümleye…	Kesinlikle katılmıyorum	9	1,8
	Katılmıyorum	9	1,8
	Kararsızım	14	2,8
	Katılıyorum	220	43,8
	Kesinlikle Katılıyorum	250	49,8

Tablo 26 incelendiğinde “Yaşandığı anda anlamsız ve acı dolu görünen şeyler daha sonra hayatı daha iyi değerlendirmek için anlamlı bir şey haline dönüşebilir.” ifadesine katılımcıların %1,8’i (n=9) “kesinlikle katılmıyorum”, %1,8’i (n=9) “katılmıyorum”, %2,8’i (n=14) “kararsızım”, %43,8’i (n=220) “katılıyorum”, %49,8’i (n=250) “kesinlikle katılıyorum” şeklinde cevap vermiştir. Katılımcıların %93,6’sı yaşandığı anda anlamsız ve acı dolu görünen şeylerin daha sonra hayatı daha iyi değerlendirmek için anlamlı bir şey haline dönüşebileceğini düşünmüşlerdir.

Katılımcıların “Hayatımda yaşadığım şeyler kendimi keşfetmemi sağlar.” ifadesine katılma düzeyleri Tablo 27’de sunulmuştur.

Tablo 27. Katılımcıların "Hayatımda yaşadığım şeyler kendimi keşfetmemi sağlar." İfadesine Katılma Düzeyleri

		n	%
Hayatımda yaşadığım şeyler kendimi keşfetmemi sağlar.	Kesinlikle katılmıyorum	9	1,8
	Katılmıyorum	7	1,4
	Kararsızım	18	3,6
	Katılıyorum	211	42,0
	Kesinlikle Katılıyorum	257	51,2

Tablo 27 incelendiğinde "Hayatımda yaşadığım şeyler kendimi keşfetmemi sağlar." ifadesine katılımcıların %1,8'i (n=9) "kesinlikle katılmıyorum", %1,4'ü (n=7) "katılmıyorum", %3,6'sı (n=18) "kararsızım", %42'si (n=211) "katılıyorum", %51,2'si (n=257) "kesinlikle katılıyorum" şeklinde cevap vermiştir. Katılımcıların %93,2'si hayatta yaşadıkları şeylerin kendilerini keşfetmeyi sağladığını söylemişlerdir.

Katılımcıların "Yaşadıklarım karşısında "Bu neden benim başıma geldi?" düşüncesinde kalmam "Bu bana ne öğretmeye çalışıyor, ben ne yapabilirim?" düşüncesine geçerim." ifadesine katılma düzeyleri Tablo 28'de sunulmuştur.

Tablo 28. Katılımcıların "Yaşadıklarım karşısında "Bu neden benim başıma geldi?" düşüncesinde kalmam "Bu bana ne öğretmeye çalışıyor, ben ne yapabilirim?" düşüncesine geçerim." İfadesine Katılma Düzeyleri

		n	%
Yaşadıklarım karşısında "Bu neden benim başıma geldi?" düşüncesinde kalmam "Bu bana ne öğretmeye çalışıyor, ben ne yapabilirim?" düşüncesine geçerim.	Kesinlikle katılmıyorum	12	2,4
	Katılmıyorum	28	5,6
	Kararsızım	85	16,9
	Katılıyorum	199	39,6
	Kesinlikle Katılıyorum	178	35,5

Tablo 28 incelendiğinde "Yaşadıklarım karşısında "Bu neden benim başıma geldi?" düşüncesinde kalmam "Bu bana ne öğretmeye çalışıyor, ben ne yapabilirim?" düşüncesine

geçerim.” ifadesine katılımcıların %2,4’ü (n=12) “kesinlikle katılmıyorum”, %5,6’sı (n=28) “katılmıyorum”, %16,9’u (n=85) “kararsızım”, %39,6’s (n=199) “katılıyorum”, %35,5’i (n=178) “kesinlikle katılıyorum” şeklinde cevap vermiştir. Yaşadıkları karşısında “Bu neden benim başıma geldi?” düşüncesinde kalmayıp “Bu bana ne öğretmeye çalışıyor, ben ne yapabilirim?” düşüncesine geçtiğini beyan edenler katılımcıların %75,1’ini oluşturmaktadır.

Katılımcıların “Yaşadıklarım karşısında “Covid-19’u tüm insanlığın bir imtihanı olarak düşünürüm.” ifadesine katılma düzeyleri Tablo 29’da sunulmuştur.

Tablo 29. Katılımcıların “Covid-19’u tüm insanlığın bir imtihanı olarak düşünürüm.” İfadesine Katılma Düzeyleri

		n	%
Covid-19’u tüm insanlığın bir imtihanı olarak düşünürüm.	Kesinlikle katılmıyorum	28	5,6
	Katılmıyorum	60	12,0
	Kararsızım	71	14,1
	Katılıyorum	174	34,7
	Kesinlikle Katılıyorum	169	33,7

Tablo 29 incelendiğinde “Covid-19’u tüm insanlığın bir imtihanı olarak düşünürüm.” ifadesine katılımcıların %5,6’sı (n=28) “kesinlikle katılmıyorum”, %12’si (n=60) “katılmıyorum”, %14,1’i (n=71) “kararsızım”, %34,7’si (n=174) “katılıyorum”, %33,7’si (n=169) “kesinlikle katılıyorum” şeklinde cevap vermiştir. Buna göre katılımcıların %68,4’ü Covid-19’u tüm insanlığın bir imtihanı olarak görmektedirler.

Katılımcıların “Hayatımda imtihan olarak gördüğüm olaylarda eyleme geçmem, içime atarım.” ifadesine katılma düzeyleri Tablo 30’da sunulmuştur.

Tablo 30. Katılımcıların "Hayatımda imtihan olarak gördüğüm olaylarda eyleme geçmem, içime atarım." İfadesine Katılma Düzeyleri

		n	%
Hayatımda imtihan olarak gördüğüm olaylarda eyleme geçmem, içime atarım.	Kesinlikle katılmıyorum	64	12,7
	Katılmıyorum	194	38,6
	Kararsızım	140	27,9
	Katılıyorum	72	14,3
	Kesinlikle Katılıyorum	32	6,4

Tablo 30 incelendiğinde "Hayatımda imtihan olarak gördüğüm olaylarda eyleme geçmem, içime atarım." ifadesine katılımcıların %12,7'si (n=64) "kesinlikle katılmıyorum", %38,6'sı (n=194) "katılmıyorum", %27,9'u (n=140) "kararsızım", %14,3'ü (n=72) "katılıyorum", %6,4'ü (n=32) "kesinlikle katılıyorum" şeklinde cevap vermiştir. Katılımcıların %20,7'si yaşadıkları karşısında eyleme geçmeyip içe attıklarını ifade etmişlerdir.

3.4. Nitel Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde katılımcılarla yüz yüze ikili görüşmeler gerçekleştirilmiş ve verilere betimsel analiz yapılmıştır. Araştırmada yaşam deneyimlerini sınama, fırsat ve kader olarak algılama olmak üzere üç ana tema belirlenmiştir.

3.4.1. Deneyimi Sınama Olarak Algılamak

Araştırmaya katılan 50 katılımcıdan 43'ü yaşadığı deneyimi sınama olarak algıladığını belirtmiştir. Bu katılımcıların kısa semptom envanteri puanları incelendiğinde anksiyete ortalamaları 0,85; depresyon ortalamaları 1,32; olumsuz benlik ortalamaları 1,12; somatizasyon ortalamaları 0,61; hostilite ortalamaları 1,25 ve genel ortalamaları 1,03'tür. Bu katılımcıların sevgi yönelimli Tanrı algısı puan ortalamaları 4,72 iken korku yönelimli Tanrı algısı puan ortalamaları 1,80'dir.

3.4.1.1. Kaygı

Yaşadıkları deneyimi sınanma olarak değerlendiren 43 katılımcıdan 26'sı sınanıyor olmanın kaygı verdiğinden bahsetmiştir.

"Olumsuz bir şey yaşadığımda üzülürüm, hayata olumsuz bakarım, her zaman böyle olacakmış gibi düşünürüm. Korku ve kaygı hissederim." (Erkek, 43)

"Yaşadıklarımın ismini imtihan koyduğumda korku, kaygı, üzüntü hissediyorum." (Kadın, 30)

"Korkup kaygılandığım oluyor; madem ahiret, hesap, cennet, cehennem var. İnsan ölünce, peygamberimiz buyuruyor ya kabir ya cennet bahçelerinden bir bahçe ya cehennem çukurlarından bir çukurdur. Onun endişesi oluyor, sonun endişesi." (Erkek, 57)

“Bir olayı imtihan olarak değerlendirmek bana korku ve kaygı veriyor çünkü yaşadığımız şeylerde bir sınav ve imtihan olduğunu düşünüyoruz ama bunda ne derece başarılıyız gerçekten bunu yapabiliyor muyuz, üstesinden gelebiliyor muyuz, burada bir muamma söz konusu. Ne ölçüde başarılı olduğumu bilmediğim için kaygı ve korku veriyor, şimdiye kadar başıma gelenlerle baş ettim ama daha sonra başıma ne geleceğini, nasıl baş edeceğimi bilmiyorum, bu konuda kaygılarım var.” (Kadın, 31)

“Bir olayı imtihan olarak değerlendirmek kulluk nezdinde bir korku ve kaygı verir. Allah’a karşı kul olmanın hakkını verememiş olmanın kaygısını yaşarım.” (Kadın, 35)

“Olayı imtihan olarak değerlendirdiğimde kaygı duyduğum zamanlar oluyor.” (Erkek, 34)

“Kötü hissediyorsunuz aynı zorluğu tekrar yaşar mıyım diye.” (Erkek, 38)

“İmtihan demek bana kaygı veriyor. Olan şeye imtihanım bu benim diyorsun kabulleniyorsun acaba ilerde daha neler olabilir diye kaygılarım oluyor.” (Kadın, 52)

“İyi bir şey geldiğinde şükrederim, kötü bir şey geldiğinde ben bununla imtihan oluyorum, bu imtihanı güzelce geçmem lazım diye düşünürüm. Bazen sınav kaygısı, bazen imtihan kaygısı, bazen insanların yaşadıklarını görünce olay korkutucu geliyor.” (Erkek, 33)

“Kaygı veriyor aslında. Biraz imtihanı geçemediğim zaman kaygı veriyor. Bu kaygı ilerleyen zamanlarda bu imtihana maruz kalırsam bu imtihanı verememe kaygısı.” (Erkek, 34)

“Daha önce bir olay yaşadıysam, mesela yasak olan bir şeyi yaptıysam karşıma bir imtihan olarak çıktığını düşünürüm. Yaptıklarım için Allah’ın bana bir şeyler yaşattığını düşünürüm.” (Erkek, 47)

“Müminin rahat bir hayatı olmamalı diye düşünüyorum.” (Kadın, 40)

“Allah daha büyük şeylerle imtihan etmesin derim.” (Kadın, 31)

“İyi bir şey geldiğinde çok fazla sevinmekten korkuyorum gider diye, kötü bir şey geldiğinde isyan etmekten korkuyorum. Bu işe girmem bile benim için bir imtihan diye düşünmüştüm. Çok fazla sevinip tamamen kendimi dünyaya ve işe kaptırdığım zamanlar olur diye. Hem staj

hem iş maneviyata zaman ayıramayabilir miyim, o zaman da kendimi dünyalığa kaptırmış olurum bu da bir imtihan başıma iyi bir şey gelse de imtihan. Bunun korku ve kaygısı biraz var." (Kadın, 23)

"En büyük imtihan da evliliktir bayanlar için. Kaygılarıma engel olamıyorum. Rabbim beni bir şeyle sınıyor bundan korkmuyorum hayra çıkacak noktası olduğunu düşünüyorum ama o an savaşırken ne olacağından nasıl sonuçlanacağından kaygılanıyorum. Kaygılarıma engel olamıyorum. Korkmam ama kaygılanırım. Hayıflanırsam başıma daha kötü şeyler gelir diye düşünüyorum, çünkü O veriyor, O alıyor." (Kadın, 31)

"Allah tarafından hepimizin sınandığını düşünüyorum. Hepimizin sınanma şekli farklı oluyor, bazılarımız daha şanslı oluyor. Yaşadıklarıma ilk bakışta hayıflanırım ama sonradan yine şükrederim daha kötüsü olmadığı için." (Kadın, 21)

"Hayatın imtihan olduğunu düşünüyorum. Ama bazen her insan gibi kafam karışıyor. Sonucunu bilmiyorum, evet imtihan ama sonucunda ne olacağını bilmediğim için başıma gelen şeylere çok sabrettiğim söylenemez. Kaygı her zaman veriyor. Gelecek hakkında her zaman kaygılanıyorum. 10 yıl sonrası için de ölümden sonrası için de kaygılanıyorum. Başıma bir şey geldiğinde 10 yıl sonra tekrar karşıma çıkmasından kaygılanıyorum. Aynı zamanda bu imtihanı geçemezsem ölümden sonrasından da kaygılanıyorum." (Kadın, 23)

"Korku ve kaygı da var. Sınavda olmaktan kaynaklanan bir korku ve kaygı. Ben sadece kazanç olarak kazandığım parayı hak ediyor muyum diye düşünüyorum en çok." (Erkek, 51)

"Bazen hayıflanıyorum ama hayıflandıktan sonra neden böyle dedim diye korkuyorum. Ondan sonra buradan ne çıkarabilirim ne öğrenebilirim, neden benim başıma geldi, Allah bunu neden bana verdi derim. Çevremizde Allah sevdiği kulunu imtihan eder derler, böyle kendimizi avutuyoruz ama sağlığıma bir şey olursa baş edemem, bu konuda çok kaygılıyım." (Kadın, 30).

“Allah’tan geldiğini biliyorum, benim imtihanım buymuş deyip niye ben demedim. Takdirde yazılan tekbirde bozulmazmış. Korktum, beni korkuttular. Yaşımın küçüklüğünden dolayı korktum.” (Kadın, 40)

“Bula bula neden beni buldu derim, sonra pişman olur kendi kendime kızarım ve Allah’tan geliyor bu, neden böyle dedin derim kendime.” (Kadın, 42)

“Benim imtihanım bana korku veriyor.” (Kadın,47)

“Sınav kaygısı olur. Yurt işletiyoruz, öğrenciler bizim imtihanımız, o süreci iyi değerlendirmemiz lazım.” (Erkek, 44)

“Bir noktada neden böyle oldu korkusu olur.” (Erkek, 30)

“Hayat bir imtihandır. Bu beni korkutuyor. Ama hayatımı yine de yaşıyorum.” (Kadın, 20)

“Hayatı imtihan olarak değerlendiriyorum. Bunun korku ve kaygısı olur.” (Kadın, 18)

“İmtihanda olmanın korku ve kaygısı da var.” (Kadın, 26)

“Bir sınav kaygısı oluyor. Hem başaramama hem de sonucu bilememenin, tahmin edememenin verdiği belirsizlik duygusundan kaynaklanan bir kaygı oluyor. Destek sağlamıyor.” (Kadın, 19)

3.4.1.2. Otokontrol

Yaşanılan deneyimleri sınanma olarak değerlendiren 43 katılımcıdan 13’ü bu düşüncenin kendilerini kontrol ettiğinden bahsetmiştir.

“Dünya hayatındaki imtihanları göz önünde bulundurarak hayatın akışında kendime çeki düzen vermek için çalışırım.” (Erkek, 43)

“Bir olayı imtihan olarak değerlendiririm ama bu bana destek sağlamaz. Korku ve kaygı da vermez. İmtihan olarak değerlendirdiğimde daha doğru ve dürüst oluyorum, yoksa herkesi dolandırır, yalan söylersin. Şimdi dört sene önce bilgisayar sattım. Bilgisayarı bozulmuş

müşterinin, bilgisayarcıya götürmüş, bilgisayarcı ekranı yanmış bunun masrafı çok olur demiş. Kendisi bana durumu iletti, ben de böyle bir şeyi neden başkasına götürüyorsun, bunun yetkili bayii servisi var getir oraya götürelim dedim. Bilgisayarı gönderdik, bilgisayar bir hafta sonra geldi. Bir hafta içinde ücretsiz bir şekilde tamir edilip geldi. Adam zaten 5000 lira vermeye dünden razıydı. Ben hayatı imtihan olarak düşünmeseydim 5000 lira derdim, paramı bedavadan kazanırdım." (Erkek, 45)

"Olumlu bir şey de yaşasan imtihan olduğu için bu elinden alınabilir, kaybedebilirsin, bu konuda da sende bir güç olduğunu ama bunun devam edemeyebileceğini, sürekli olmadığını, geçici olduğunu hatırlatır. Bu yüzden düzgün yaşamam gerektiğini düşündürür bu bana." (Kadın, 31)

"Hayat kesinlikle imtihandır. Bu imtihana nasıl hazırlandığıma bakarım. İmtihan düşüncesinin kendime çeki düzen vermesi gerekir ama onu becerdiğimi düşünmüyorum." (Erkek, 49)

"Beni dizginleyen şey hayatın imtihan oluşu, yoksa beni dizginleyen bir şey olmaz." (Kadın, 31)

"Her halin bir imtihan olduğunu düşünürüm. O yüzden aslında her halimizin kontrollü olması gerektiği düşüncesindeyim." (Kadın, 35)

"Hayat değil yaşadıklarımız imtihan. Yaşadığımız şeylere göre kendimize çeki düzen veriyoruz. Deprem olduğu veya bir kötülük geldiği zaman Allah'a sığınıyoruz. Herkes her şeyi biliyor ama başına bir şey gelince bildiğini yapıyor. İmtihanlar bildiklerimizi yapmamızı sağlıyor. Gerçi illa o imtihanın olması mı şart. Mesela zina haram, içki içmek, kumar oynamak haram. Neden yapıyorsun. Sonra kötü bir şey oluyor niye benim başıma geldi diyor, tövbe ediyor, bir daha yapmıcam diyor." (Erkek, 47)

"İmtihanı hakkıyla geçebilmek için yaşıyoruz. Davranışlarımı buna göre ayarlıyorum." (Erkek, 38)

“Beni hata yapmaktan alıkoyduğunu düşünüyorum. İnsan üzerinde bir otokontrol mekanizması oluşuyor imtihan düşüncesi sayesinde.” (Erkek, 40)

“Kesinlikle hayat bir imtihandır. Yaptığım her hareketi düşünerek yapmayı, düşünmeden direk dalmamayı öğretiyor.” (Erkek, 51)

“Dinin kurallarına uymak zorundasın, İslam’ın şartları var onlara uymak zorundasın. Çözüm üretirim imtihana karşı, yükümlülüklerimiz neyse yerine getirmeye çalışıyoruz elimizden geldiği kadar. İslam dininin emirleri doğrultusunda akışa bırakmıyoruz, kurallar neyse o, eksikliğimiz varsa ders çıkarıyoruz.” (Erkek, 44)

“Bir sınav gibi doğru cevapları bulmaya çalışırım.” (Kadın, 19)

“İmtihan olması benim daha dikkatli yaklaşmama, daha sorgulayıcı olmama, hareketlerime ve sözlerime daha çok dikkat etmeme sebep oluyor.” (Kadın, 26)

3.4.1.3. Ödül Beklentisi

Yaşanılan deneyimleri sınama olarak değerlendiren 43 katılımcıdan 11’i yaşadıkları karşısında bir ödül beklentileri olduğunu dile getirmişlerdir.

“Dünya ahiretin tarlası olduğu için bu dünyanın bir kazanım yeri olması hasebiyle bu imtihan düşüncesi uhrevi hayatımı da şekillendirmiş oluyor.” (Kadın, 35)

“Burada yaptığım her fiili devam eden bir yolun bir parçası olarak görüyorum.” (Erkek, 34)

“Ölünceye kadar imtihandayız. O imtihanımızı vermek zorundayız, bu dünya fani öteki dünya ahiret dünyamız baki. Burada o imtihanları geçeceksin ki mükafatını ahirette alasın.” (Erkek, 33)

“Önemli olan 5 vakit namaz, imtihan olarak. Oraya gittiğinde Allah onu soracak. Namazı kılıyorum.” (Erkek, 50)

“Hayatımın bir sınav olması, denenmem, sınanmam; bunun üstüne hayatı bina ediyorum. Bunun son olmadığını karşılığını, semeresini alacağımı düşünüyorum.” (Erkek, 38)

“Hayatın sadece buradan ibaret olmadığını, burada yaptıklarımızın doğru ya da yanlış olarak ahiret hayatında bize geri döneceğini bildiğimizden hayat bir imtihandır düşüncesine sahibiz.” (Erkek, 53)

“Bizim günahlarımıza kefaret olacak, alnımın akıyla çıkayım algısı oluyor.” (Kadım, 31)

“Hayatın bir imtihan olduğunu düşündüğüm için buradaki kazançlarımın ileriye dönük olduğunu, bunların karşılığını dinsel olarak alacağımı düşünüyorum. Karşılığının cennet veya cehennem olacağını düşünüyorum.” (Erkek, 22)

“Başıma kötü bir şey geldiğinde bu benim imtihanım derim, sonrasında Allah’ın beni ödüllendireceğini düşünürüm.” (Kadın, 27)

“Evet bence hayat bir imtihandır, bunun sonunda bir ödül ve ceza mutlaka olacaktır. Ben hayatımı ona göre şekillendiririm, ödül ve cezaya göre. Bu beni korkutuyor. Ama hayatımı yine de yaşıyorum. Bu korku hayatıma etki etmiyor, keşke biraz etse.” (Kadın, 20)

“Diğer tarafta daha mutlu olacağıma inanıyorum.” (Kadın, 18)

3.4.1.4. Pasif Kabulleniş

Yaşanılan deneyimleri sınama olarak değerlendiren 43 katılımcıdan 17’sinin deneyimler karşısında pasif kalmayı tercih ettikleri tespit edilmiştir.

“Durumunla mutlu olmaya bakacaksın. İstesen de zenginliği elde edemezsin. Bu Allah vergisi, Allah’ın lütfu. İstesen de bazı şeyleri elde edemezsin.” (Erkek, 43)

“Bazen kendimi frenleyip hemen tepki vermemeyi deniyorum, bu bir imtihandır beklemem lazım, düşünmem lazım hemen karar almamalıyım diye düşünürüm bu şekilde beni etkiler. Karşılaştığım zorlukları imtihan olarak görüyorum. Bunlar karşısında ilk önce sabrediyorum,

bekliyorum, bazı zamanlar çok uzun zamanlar beklediğim oldu. Hatta kendime kızdığım da oldu keşke daha önce harekete geçseydim diye. Sabrediyorum, hatta mesela ailemle yaşadığım bir olayda iki yıl boyunca bir şeylerin değişmesini bekledim, karşısında hiçbir şey yapmadım o zaman yapamazdım sonra dua ettim çok dua ederek bekledim baktım dua ederek bekleyince de olmuyor dua ettikten sonra da bir şeyler yapmam gerektiğini adım atmam gerektiğini düşündüm ve ona göre harekete geçtim; eğitim ve sosyalleşme alanında harekete geçtim. Çözüm üretiyordum ailemle konuşuyordum çözüm için ama onlardan olumsuz yanıt alıyordum. Ben de çözüm üretip konuşmaya çalışıyordum üstünü örttüğüm zamanlarda oldu çünkü ne yapacağımı bilmiyordum akışa bırakıp içime kapandım bu beni çok olumsuz etkiledi şu anda 30 yaşındayım ve 15 sene çok olumsuz geçti." (Kadın, 30)

"Fazla zorlamanın bir anlamı yoktur. Elden gelmeyecek bir şey olduğu zaman akışına bırakırım." (Erkek, 45)

"Bazen kendimi değiştirme gereksinimi duymuyorum. Beni böyle kabul et diyorum." (Erkek, 49)

"Dünya hayatında mesela maddi olarak gücümün yettiği bir nokta var, onun üstüne çıkmak için kendimi zorlamıyorum. Kişisel olarak arzu ve isteklerimin İslami sınırlar içerisinde karşılanmasıyla bu sorunları aşmaya çalışıyorum. Mutlak anlamda her sorunu çözdüğümüzü söyleyemem, bazıları halının altında kalıyordur." (Erkek, 34)

"İmtihanlar karşısında çözüm üretmeye, sessiz kalmaya çalışıyorum. Evlilikle ilgili akışa bırakmaya çalışıyorum. Çözüm olduğunu düşünmüyorum. Yüzleşmemeye çalışıyorum ama içime de atmıyorum. Umursamamaya çalışıyorum. İmtihan varsa bunu yöneten başka bir güç var ki benim yapabileceğim pek bir şey yok. Değişmesinde veya düzelmesinde benim küçük bir katkım olabilir." (Erkek, 38)

"Hayatın bir imtihan olduğunu düşünüyorum. Üstesinden gelemediğim olayları, müdahale edemediğim problemleri kabullenmemi sağlıyor." (Erkek, 40)

“Bazen hayıflanıyorum, bazen de yapacak bir şey yok bu benim kaderim diyebiliyorum.” (Kadın, 52)

“Allah’ın takdiri diyoruz imtihan deyince olanlara. Kader diyoruz. Allah’tan geliyor. Allah’ın takdiri. Ne kadar hata yapmasan da Allah yazmış. Görücez geçiricez ama yine de kafaya takıyoruz işte. Alınyazısı deyip geçiyorum.” (Erkek, 50)

“En büyük hayallerimi gerçekleştiremedim, yapacağım şeyler beni bir kat daha geriye iteledi.” (Erkek, 47)

“Hayatımda yaşadığım bazı olaylarda olayın akışına müdahale etmediğimi ve akışı yaşadığımı hissediyorum. Bazen bu akışa müdahale etmeli miydim diye ikileme düşüyorum. Bu ikilemi yıllardır ve de hâlâ yaşıyorum ve bu kafamda sürekli bir soru işareti olarak duruyor. İnsanın ne istediği konusunda emin olması gerektiğini öğrendim. En kötü karar aslında kararsızlıktan iyidir.” (Kadın, 31)

“Genelde olayları akışına bırakırım. Çözmeyle uğraşmam, insan hangi biriyle uğraşacağını şaşırıyor. En iyisi akışa bırakmak çünkü zorlamamak gerekiyor.” (Erkek, 22)

“Yaradan’ın bize kaderde yazdığı şeyleri yaşamamız gerektiği için yaşadıklarımızdan da ibret alıp, sabredip doğru yolu bulma çabasındayız. (Sabır nedir? Hiçbir şeyi dile getirip konuşamamak, hiçbir tepki vermemek. Sinir olup oturmak.)” (Kadın, 40)

“Kayınvalidemi imtihan olarak görüyorum. Çok sabır gerektiren bir kadın. Karşısında hiçbir şey yapmıyorum, huyunu öğrendiğim için alttan alıp geçiştiriyoruz.” (Kadın, 42)

“Sağlığı, ölümü imtihan olarak görüyorum, son iki senedir hepsini görüyorum. Maddi manevi sıkıntılar. Bunlar karşısında susuyorum, dişlerimi sıkıyorum çünkü yapacak bir şey yok, elin uzanmıyor. Ben bir adım atarsam bana kötü yönde etki edecek diye düşünüyorum. Adımım bana ters tepecek. İlk adım karşı taraftan gelsin diye bekliyorum.” (Kadın, 47)

“Ben çok büyük etkilenebileceğim olaylarda genelde akışına bırakıp çok fazla düşünmemeyi tercih ettim çünkü bir şekilde sonuca ulaşacak diye düşündüm, ondan kaynaklı cevapları kendim bulmaktansa cevapları hayatın vermesini tercih ettim. Bir nevi kaçış yolu.” (Kadın, 26)

“Başıma gelen kötü şeyleri imtihan olarak görüyorum veya büyük karar vermemi gerektirecek olayları imtihan olarak görüyorum; sabır, sinir, sevgi gibi etki bırakacak olayları imtihan olarak görüyorum. Çoğu zaman akışına bırakıyorum. Çünkü o an sinirden veya hissettiğim bir duygudan dolayı sağlıklı bir karar veremeyeceğimi düşünüyorum. Ne olacaksa olsun. Kesinlikle hayıflanıyorum. Allah kahretsin diyorum. Eğer çok sinirlendiğim bir olaysa ne yapabilirim ne öğrenebilirim diyemiyorum çünkü sinirden kitleniyorum. Sonra sağlıklı düşünebildiğim zaman da iş işten geçmiş oluyor.” (Kadın, 19)

3.4.1.5. Olumsuz Etkiler

Yaşanılan deneyimleri sınama olarak değerlendiren 43 katılımcıdan 17’sinin yaşadığı deneyimden olumsuz bir şekilde etkilendikleri; 4’ünün neden sınandığını, neden daha iyi bir hayat yaşamadığını sitemkâr bir şekilde sorguladıkları tespit edilmiştir.

“Aşırı derecede içime atarım, biriktiririm ve onları unutamam ve sürekli olumsuz olaylar sürekli kafamda döner belki bir süreliğine unuturum ama aralıklarla yine kafamda döner. Olumlulardan çok olumsuzları çok içime atıp biriktiriyorum bu yüzden maddi manevi olarak bedenimin zarar gördüğünü düşünüyorum. Ve bu içine atıp biriktirme mevzusunda bir şeyler okumaya, yenmeye çalışıyorum ve hala bir çözüme ulaşmış değilim. Bu neden benim başıma geldi diye hayıflanırım, aşırı düşünürüm zihnimde defalarca döngüsel şekilde gider gelir. Sabah uyandığımda hemen kötü şeyler aklıma gelir.” (Kadın, 30)

“Bir şeyi çok fazla kafaya taktığımda hastalık olarak, şeker tansiyon olarak bana geri gelir.” (Erkek, 45)

“İçime atmaktan yoruldum”. (Erkek, 57)

“Hayata devam ettim ama arka planda depresyona girdim, bir şeyleri atlatmaya çalıştım, neden böyle olduğunu, niçin böyle olduğunu düşündüm ama geçmişi değiştiremiyoruz, bununla başarı sağlamak gerekiyorsa arayı düzeltmek barışmak gerekiyor.” (Kadın, 31)

“Çok takıyorum. Olumsuz şeylerde daha çok üzülüyorum, kendime daha çok sıkıntı yapıyorum.” (Erkek, 49)

“Küçük yaşlarda ömür boyu geçmeyen korkulara sebep oluyor zor bir yaşantı. Kötü hissediyorsunuz aynı zorluğu tekrar yaşar mıyım diye.” (Erkek, 38)

“Deneyimlediğim zor yaşantılarım oldu. İçinde bulunduğum sürede ağır psikolojik durumlar yaşadım.” (Erkek, 40)

“Başıma gelene kafayı takarım. Psikolojik olarak ağır geldi. Her şeyi öğrendik. Yaşamayı öğrendim. Fakirliği çilesini öğrendik hayatımızda. Yaşadığım bazı şeylerde kendimi suçluyorum. Dünyaya gelmeyi istemezdim böyle olacağını bilseydim.” (Erkek, 50)

“Sağlığımı ve psikolojimi etkiledi. Kötü yönde etkilendim, agresifleştim.” (Erkek, 34)

“Özgüven eksikliği yarattı.” (Erkek, 22)

“Beni kötü etkiledi. Her işin dışardan göründüğü kadar kolay, rahat olmadığını öğrendim. Özellikle devlet kadrosuna gelmekle. Sanki özel sektörde daha mutluydum. Kazandığımı hak ettiğimi düşünmediğimi düşündüğüm için biraz rahatsız ediyor.” (Erkek, 51)

“Migrenim oldu, 32 yaşımda kalbe giden ana damarlarımda damar yetmezliğinden dolayı ameliyat oldum, hala tedavisi sürüyor, 3 yıl önce de alerji tedavisi görmeye başladım, psikolojiden kaynaklı alerji tedavisi. O da devam ediyor hâlâ ve altu ay sonra damar yetmezliğinden tekrar ameliyat dedi.” (Kadın, 40)

“Fizyolojik olarak çok etkilendim. Mide hastası oldum.” (Kadın, 42)

“25 senedir tanıdığın insanlar seni sırtından vuruyorsa bu sana kimseye güvenmemeyi öğretiyor. Ben bu süreçte yıprandım, hasta oldum, halen daha tedavi görüyorum. Unutkanlık var.” (Kadın, 47)

“Beni psikolojik olarak etkiledi ve psikolojinin etkilerini fiziken yaşadım. O durumda çözüme odaklanıp kendime acımamayı öğrendim.” (Kadın, 19)

“Psikolojik olarak etkisi oldu. Uykusuzluk problemi yaşadım. Bir olay veya problemde, baştaki sıkıntıyı anlamadığında olayın sonunu getirmek mümkün olmuyor. Başa gelen sıkıntı sonraya bırakılmadan o an giderilmeli.” (Kadın, 20)

“Yaşantı tarzı olarak, psikolojikmen, hayat şartları olarak her yönden olumsuz etkiliyor ama tecrübe olarak olumlu etkiliyor.” (Kadın, 26)

“İyi şeylerde bu neden benim başıma gelmedi diye hayıflandığım olur.” (Erkek, 34)

“Hayatın bir imtihan olduğunu düşünüyorum. İnanıyorum Rabbimden gelen her şeye ama neden böyle olmadı diye de söylenirim. Benim hayatım neden böyle olmuyor da derim.” (Kadın, 52)

“Aslında hayatımı akışına göre yaşıyorum, imtihan olduğunu biliyorum ama yine de isyan etmekten kendimi alıkoyamıyorum, neden imtihan ediyor diye.” (Kadın, 23)

“Ben hayat imtihan olduğu için hayatımı yaşayabildiğimi düşünmüyorum.” (Kadın, 47)

3.4.1.6. Deneyimle Gelen Gelişim

Her deneyim içerisinde kendimizi keşfetmemiz, potansiyelimizi ortaya çıkarmamız, öğrenmemiz için fırsatlar barındırır. Katılımcılara yaşadıklarından neler öğrendiklerini sorduğumuzda, her biri deneyimlerinin kendilerine bir şeyler kattığından bahsetmişlerdir.

“Her olay, her saat, her saniye insan için bir fırsattır.” (Erkek, 43)

“Bazı imtihanlar var ki mesela beni 5. Sınıftan sonra okutmamaları belki imtihan ama beni okutsalardı ben bu kadar gayretli olmayacaktım.” (Kadın, 30)

“Mesela arızalanan bir ürün varsa onu tamir etmeye çalışırken onun her şeyi öğrenirim, kendimi geliştirir, onu ticarete dökerim oradan kendime katma değer sağlarım. Başıma kötü bir şey geldiğinde de böyle yaparım.” (Erkek, 45)

“Yaşadıklarım karşısında ibret aldığım oluyor.” (Erkek, 57)

“Bir şeyde başarısız olmak mesela, nasıl yanıldığını, nasıl başarısız olduğunu görürsün ve bir dahaki adımın daha başarılı olur.” (Kadın, 31)

“Her yaşadığımız insana tecrübe veriyor. Kötü bir olayda mesela, insan yaptığı bir yanlışı görür ve bir daha yapmamak adına daha sonra daha doğru adımlar atar.” (Erkek, 51)

“Küçüklükten yaşadığım ne varsa olumsuz şeyler, onları ben kendime tecrübe ediyorum. Benim yaşadığım olumsuz bir şeyi başkası yaşadıysa onu anlamam onu dinleyip anlamam benim için daha kolay oluyor. O kişinin yanında olmak benim için daha kolay oluyor.” (Kadın, 24)

“Her olaydan bir ders çıkarıyorum, bunun böyle olması lazımmış, bunu, bu insanı tanımam lazımmış diyorum ve bu bana bir dahakine daha dikkatli olmamı sağlıyor.” (Erkek, 49)

“Her zorlukta daha çok güçlendiğimi hissettim. Artık eski halim ve ben arasında fark var. Her yaşadığım gün sonrasında ben değişmiş oluyorum. Yaşadıklarım beni olduğum kişi yaptı. Eğer bunları yaşamamış olsaydım ben şu an olduğum kişi olmazdım.” (Kadın, 31)

“Yaşananlar iyi veya kötü anlamda bir tecrübe sağladığından mutlak manada bana kendimi geliştirmem için bir fırsat sağlamış oluyor.” (Kadın, 35)

“Tecrübelerim bana sonraki adımlarımı daha sağlıklı atmamı sağlıyor.” (Erkek, 34)

“Aslında her başarısızlık yeniden başlamak için bir fırsattan başka bir şey değildir. Genelde böyle düşünmeye çalışırım. Bir hatayı bir daha yapmamaya çalışırım.” (Erkek, 38)

“Demek ki yaşamam gerekiyormuş ve yaşadım. Bu olaydan ne öğrenebilirim diye düşünürüm. İleride daha büyük sorunlarla karşılaştığımda bir idman ve ön tecrübe olarak algılarım.” (Erkek, 40)

“Darbe yedikçe bir şeyler yaşadıkça acı çektikçe insan olgunlaşıyor.” (Kadın, 52)

“Bunlardan ders çıkarıp kendimi düzeltmeyi öğrendim.” (Erkek, 33)

“Tabi ki yaşadıklarımda kendimi geliştirmek için fırsat vardır. İbadet eder çalışır hayatımızı güzelce geçiririz.” (Erkek, 50)

“Yaşadıklarımı bir fırsat olarak görüyorum. Olumsuzlukları bana ders çıkarmak için bir fırsat olarak görüyorum. Olumlularda da hayatın bana armağan ettiği şeyler olduğunu hissediyorum.” (Erkek, 38)

“Yaşadıklarımdan ders almayı bildiğim için kendimi geliştirdiğime inanıyorum. Bazen de öz eleştiri yapıyorum.” (Erkek, 34)

“Yaşadıklarımdan öğrendiklerimle yapacağım hareketlerin, hallerin, durumların tedbirlerini alırım.” (Erkek, 47)

“Süreçten bir şeyler öğreniyorum.” (Erkek, 38)

“Başa gelenden illaki ders çıkarıyoruz.” (Erkek, 53)

“Evet yaşadıklarımı bir fırsat olarak görüyorum. Çok fazla evrildim. Müthiş geliştiriyor eğer doğru kullanabilirsek.” (Kadın, 40)

“İçimdeki gücün farkına vardım. Bu durumun bana sağladığı bilgi birikiminin beni daha donanımlı bir insan yaptığının farkına vardım.” (Kadın, 31)

“Yaşanan her olay insana bir şeyler katar diye düşünüyorum. Hayat da bir olgunlaşma sürecidir bu anlamda. İnsanın yaşadığı her şey onu olgun insan olmaya yaklaştıran bir basamak gibidir.” (Erkek, 40)

“Mesela hayatımda bir hata yapıyorum bu hatayı bir daha yapmamak için kendimi düzeltiyorum, yani bir şeyi tekrarlamamak için fırsata dönüştürüyorum.” (Erkek, 22)

“Bugün ben eğer buradaysam bu gününe kadar yaşadığım olaylar ve yaptığım tercihler sayesinde buradayım.” (Kadın, 23)

“Benim bugünkü gibi ayakta dimdik durabilmemin başıma gelen zorluklar sayesinde olduğunu düşünüyorum. Böylece farklı açılardan bakabiliyorum. Her zaman bir B palanım vardır. Bu böyle olmadıysa bir de böyle deneyeyim derim.” (Kadın, 31)

“Kişisel gelişim açısından kötü şeylerden ders çıkarırım.” (Kadın, 21)

“Yaşadıklarımla sınırlarımı görebiliyorum, ne kadarına dayanabileceğimi görebiliyorum.” (Kadın, 23)

“Yaşadığım her şeyin bana iyi veya kötü bir şey kattığını düşünüyorum. 40 yaşına kadar böyle düşünmüyordum, 40 yaşından sonra böyle oldu.” (Erkek, 51)

“Yaşadığımız iyi ya da kötü her şey bizim büyümemizi sağlıyor.” (Kadın, 30)

“Tabi bazı konularda fırsat olduğunu düşünürüm. Ama geç oldu, bunu anlayabilmem geç oldu, 20 yılım geçti.” (Kadın, 20)

“Herkes bir şeyden ders çıkartır ve kendini ona göre geliştirir, ona göre hareket edersin.” (Kadın, 42)

“Şu anda geziyorum, ehliyetimi aldım, çalışma hayatı istiyordum çalışıyorum, artık kendi ayaklarım üzerinde durmaya çalışıyorum. Bir sene önce bunlar benim için bir hayaldi. İnşallah bir de araba alırsam kimse tutmasın beni.” (Kadın, 47)

“Tecrübe, yediğin kazıkların bütününe tecrübe demişler. İnsanı yönetmeyi, evliliği, öğrenciliği yaşayarak öğreniyorsun. Arabayı sürerek tecrübe ediyorsun, şoförlük kullanınca oluyor, kaza yapınca görüyorsun ki bir daha o hatayı yapmıyorsun.” (Erkek, 44)

“Annemle babamın ayrılması beni çok etkilemişti. Üçüncü bir gözle, kimin doğru kimin yanlış yaptığına daha objektif bir şekilde bakabildiğim için buradan kendime ders çıkardım.” (Kadın, 27)

“Yaşadıklarım beni olgunlaştırdı. Bana bir bakış açısı kazandırdı.” (Erkek, 30)

“Tecrübe oluyor benim için, ikinci sefer yaşadığımda daha çabuk çözüm bulabiliyorum ve ne yapabileceğimi bildiğim için endişem ve kaygım azalıyor.” (Kadın, 19)

“Olaylardan ders çıkarırım, hatayı bir daha tekrarlamamaya çalışırım.” (Kadın, 20)

“Yaşadıklarımı kendimi geliştirmek için bir fırsat olarak görürüm. Annemle babam ayrıldığında ben beş yaşındaydım. Dışarıda başka aileleri görünce üzülüyorum. İki taraf da evlendi, iki tarafta da kardeşlerim var. Bana baskı yapılmıyor. Bu süreç bana çok sevdiğim kardeşlerimi armağan etti.” (Kadın, 18)

“Ders çıkartabiliyorum yaşadıklarımdan. Yaptığım hataları tekrarlamamaya özen gösteriyorum.” (Kadın, 26)

“Yaşadıklarımın benim gelişimim için daha iyi olacağını, daha doğru düşünmemi sağlayacağını düşünüyorum.” (Kadın, 18)

“Olayın üzerinden geçtikten sonra sağlıklı karar verebildiğim zaman düşününce fırsat olarak görüyorum.” (Kadın, 19)

3.4.1.7. Sabır

Katılımcılara sabrın ne olduğu sorulmuştur. Katılımcıların sabrı bir süreç olarak gördükleri, olana teslim olmak, susmak, beklemek, dayanmak, isteklerden ödün vermek, ilk anda verilen tepki olarak nitelendirdikleri tespit edilmiştir.

Sabır- Teslimiyet

“Azla yetinmektir. Çırpınmadan ve ağlamadan kadere teslim olmaktır.” (Erkek, 43)

“Başına gelen olaylara olumsuz bir şekilde davranmadan onu kabul etmek.” (Kadın, 30)

“Sabır yapabileceğimiz şeyleri yapıp gerisini Allah’a bırakmaktır.” (Kadın, 31)

“Baş edecek gücümün olmadığını bilmem ve bunun için daha büyük bir güçten yardım beklemem.” (Erkek, 38)

“Bana göre sabır çok büyük bir şey. Rabbim büyük bir sabır versin. Sabredemediğim için ağlıyorum dağlara çıkıp haykırasım geliyor ama yapamıyorum sürekli ağlayıp kendi içimde yaşıyorum. Kimseye derdini anlatamıyorsun kendi içinde yaşıyorsun sabrı da duayı da kaderi de. Kadın olduğun için bir yerde kadere teslim oluyorsun.” (Kadın, 52)

“Kabullenmek ve çözüm üretmek sabırdır.” (Erkek, 33)

“Sabır ibadettir. Her şeye sabredicen. Allah’tan sabır dileceksin. Kimseye bir şey anlatamıyorsun, paylaşırsan aile içinde paylaşırsın. İçine atıyorsun. Dışarıya bir şey yansıtamıyorsun.” (Erkek, 50)

“Bir olay karşısında acizsen, elinden bir şey gelmiyorsa dua etmek sabırdır.” (Erkek, 38)

“Sabrederiz olmadığı yerde Allah’a vekil ederiz. Tevekkül ederiz.” (Erkek, 53)

“Sabır Allah’ın gönderdiği her şeye razı olmaktır.” (Erkek, 40)

“Sabır durmaktır. Sakin kalmaktır olaylar karşısında. Allah’tan geldiğine inanmaktır. Her şeyin Allah’tan geldiğine inanmaktır.” (Erkek, 51)

“Erdemdir.” (Erkek, 30)

Sabır- Susmak

“Kayıtsız şartsız susmak.” (Erkek, 34)

“Bence sabır bir şeye susmak.” (Erkek, 22)

“Sabır sessiz kalmak ve dayanmaktır.” (Kadın, 31)

“Kendimim. Hiçbir şeyi dile getirip konuşamamak, hiçbir tepki vermemek. Sinir olup oturmak.” (Kadın, 40)

“Susmak, kafaya takmamak, üstünde durmamak.” (Kadın, 42)

“Susmak, göğüs germek, duymazlığa gelmek, görmezliğe gelmek.” (Kadın, 47)

“Bir imtihan geldiğinde haykırmak bağırmak çağırmak duygularının esiri olmamak o duyguların önüne geçmektir. Acıyı hissettiğin an susmaktır.” (Kadın, 40)

Sabır- Beklemek

“İsteyerek yapılan bir bekleme. İsteğe bağlı bir dayanma.” (Kadın, 31)

“Sabır beklemektir. Daha iyisini beklemektir. Zamanını beklemek.” (Kadın, 21)

“İstediğimiz bir şeyin olması için beklemek.” (Kadın, 30)

“Sabır beklemektir.” (Kadın, 19)

“Her türlü şeye karşı uygun zamanı beklemek. Beklerken hiçbir şey yapmamak.” (Kadın, 20)

“Belirsizlik içeren bir bekleme sürecidir.” (Kadın, 19)

“Bana göre sabır deyince şu aklıma geliyor, bir şey istiyorum ve onun olacağını düşünüyorum ve onun olması için zamana ihtiyacı olduğunu düşünüyorum ve sabır bu süre içerisinde isyan etmeden beklemektir ve o süre içerisinde çabalamaktır.” (Kadın, 23)

Sabır- Dayanmak

“Bir insana katlanmaktır. Biri kötü bir şey söylüyor, ses etmiyorsun, tepki göstermiyorsun, bu sabır.” (Kadın, 24)

“Sadece kötü şeylerde dayanma gücü bence.” (Erkek, 49)

“Sabır demek tahammül etmek demektir.” (Kadın, 31)

“Her ne olursa olsun onun illaki bir gün geçeceğine, istediğimiz bir şeyin illaki olacağına, kötü şeylerin de bir gün geçeceğine inanmaktır.” (Kadın, 18)

Sabır- İsteklerden Ödün Vermek

“Bana göre sabır oruç tutmadır. Yapmak istediklerini yapamıyorsun, kendinden ödün veriyorsun. Bir şey yiycen ama orucun bozulur diye yemiyorsun.” (Erkek, 45)

“Eşim veya çocuğum bir şey istedi, ben de onu kırmamak için kavga etmemek için onu aldım. Ama devamlı bu kişiye karşı bu sabrı yapamadım. Devamlı ısrar ettiğinde eşim kavga çıkaracak, ne yapacağım, ya eşimle kavga edeceğim ya bunu eşinme alacağım. Bir kavga olayında o kişi üzerine geliyor. Sabreder eder taşınca kavga eder. Eşi devamlı bir yaptırım uygulamaya çalıştığında ya kavga edecek ya alacak. Aman ne dersen de almıyorum diyemiyorsun. Almama yerine onu kırmamak için onu alıyorsun. Sabır insanları kırmamaktır.” (Erkek, 47)

Sabır- İlk Anda Verilen Tepki

“Sabır olayın ilk anında insanın verdiği tepkidir. Orada birden saman alevi gibi parlamadan iyice düşündükten sonra veya ortamı değiştirdikten sonra biraz kendini rahat hissettiğinde vereceğin tepki daha iyi olur diye düşünüyorum. Bu da sabır sürecini ifade ediyor.” (Erkek, 57)

“Sabır bir şeyle karşılaştığımız ilk anda sakin bir tepki verebilmektir.” (Erkek, 51)

“Bir hadiseyle karşılaştığımız ilk anda verdiğimiz ilk tepkidir.” (Kadın, 35)

“Sabır ilk anda çok büyük tepki verilecek bir şeye daha sakin yaklaşmak ve sonrasında da bu sakinliği koruyabilmektir.” (Erkek, 34)

“Bana göre sabır karşılaştığım kötü olaylarda hemen tepki vermemek, bekleyip olacakları görmek, insanın bazen karşılaştığı kötü olaylarda ilk düşündüğü şey doğru olamayabiliyor. Bekleyip doğru zamanda her şeyin gerçeğini öğrenip tepki vermek bence bir sabır evresi. (Kadın, 26)

Sabır- Süreç

“Olumlu hayat tecrübelerini, başarıları ve kazanımları devam ettirmek de sabretmektir. İkincisi, üstesinden gelemediğim, gücümün yetmediği olaylardan kurtulma sürecindeki devamlılık ve sebat sabırdır.” (Erkek, 40)

“Ruhumuzu olgunlaştıracak olaylar.” (Erkek, 38)

“Sevdiklerine karşı hiç bitmeyen bir duygu ancak sevmediğimiz insanlara karşı hiçbir zaman olmayacak bir duygu. Bence çok güzel bir duygu çünkü sevdiklerimize karşı hissediyoruz, onlara hiç sınırı olmayan bitmeyen bir duygu çok az kişiye veririm o sabrı.” (Kadın, 23)

“Sabrın sonu selamettir. Sabır başa gelen şeyleri kaldırabilme yükü, kaldıraç.” (Erkek, 44)

“Bana göre sabır sonu güzel olan şey. Sabır da imtihandır. İnsanın iradesine sahip çıkması.” (Kadın, 27)

“Bana göre sabır iyiye ulaşmak için, kötüden kurtulmak için gösterilen çaba.” (Kadın, 18)

3.4.1.8. Tahammül

Hayatı bir imtihan yeri olarak kabul eden katılımcılara tahammülün ne olduğu sorulmuştur. Katılımcılar tahammülü dayanmak, susmak, sınır, bakış açısı ve sabırla ilişkili unsur olarak tanımlamışlardır.

Tahammül- Dayanmak

“Güçlüğe, zor olan şeylere elimden geldiği kadar dayanmaktır.” (Erkek, 43)

“Allah’ın bize verdiği güçle üstesinden gelebileceğimiz şeyleri yapıp gelemeyeceğimiz şeyleri de düşünmemek göz ardı etmek demektir.” (Kadın, 31)

“İlk anda sabredemeyip sonradan, aradan zaman geçince bu işe katlanmaktır.” (Erkek, 51)

“Bir insanı idare etmedir. Alttan alma idare etme.” (Kadın, 24)

“Katlanmaktır, birine katlanmaktır. Olaya katlanılmaz.” (Erkek, 49)

“İstemeden yapılan bir bekleme. Veya dayanma.” (Kadın, 31)

“Tahammül daha sıradan hadiseler karşısındaki davranış biçimidir. İşin özüne vakıf olamadığımız durumlar tahammüldür. Zorunda kaldığı için bir şeyi yapmak tahammüldür.” (Kadın, 35)

“Hayatın sunduğu şartlara kanaat edebilmek, bulunduğun şartları olumlu bir şekilde görüp yaşamı sürdürebilmektir.” (Erkek, 34)

“Tahammül, değiştirmek isteyip de değiştiremediğin, çözmekte zorlandığın, gücünün yetmediği olaylar karşısında sabretmek yani, tahammül etmektir.” (Erkek, 40)

“Tahammül etmek zorundasın. Kaderin ya, kaderine tahammül etmek zorundasın. Kabullenmek, kabulleniyorum. Bir şeyler yapmaya çalışıyorum ama bir yere kadar, bir yerde taşıyorum bir yerden sonrasını yapamıyorsun. Aslında ben bu hayatı çok da sevmiyorum. İsyancılardan biriyim. Allah’a şükür Rabbime inanıyorum ama isyan etmişliğim de vardır.” (Kadın, 52)

“Katlanmak.” (Erkek, 38)

“Elinden bir şey gelmesine rağmen ona katlanmak, bir şey yapmamaktır. Bile bile katlanmaktır.” (Erkek, 38)

“Sevmediğin bir insana dayanmak.” (Kadın, 40)

“Katlanmaktır. Bir yük vardır. Bir yükü taşırsın. Sırtında bir yük taşıma gibi bir şeydir. Tahammül bize bir yüktür.” (Kadın, 31)

“Tahammül bir amaca ulaşmak için sırtlanman gereken yüktür.” (Erkek, 40)

“Kendimizi tutmamız. Bir şey konusunda kendimizi tutmamız. Kendini kısıtlamak.” (Erkek, 22)

“Tahammül yaşamak istemeyeceğin şeylere bile katlanmaktır.” (Kadın, 31)

“Sevmediklerimize karşı mecbur olduğumuzdan devreye giren bir duygu ve çok çabuk biten bir duygu. Olumsuz bir duygu.” (Kadın, 23)

“Olaylara rıza göstermektir, razı olmaktır.” (Erkek, 51)

“Birine katlanmak. İstemediğin bir ortamda mecbur kaldığın için durmak.” (Kadın, 30)

“Hoşlanmadığın olaylarda mecburi durumdan ötürü ona katlanmak zorunda kalmaktır.” (Kadın, 26)

Tahammül-Susmak

“Doğru zamanda doğru davranışı sergilemek için geri çekilmek. Şimdilik susmak.” (Erkek, 34)

“Aman bir şey olmasın, sus, sabret, olay çıkmasın. Kimse bir huzursuzluk yaşamasın, olay çıkmasın, bir huzursuzluk olmasın diye içine atmak.” (Kadın, 42)

Tahammül- Sınır

“Allah korusun o sınırı aştığında, ondan sonrası kötü diye düşünüyorum. Burada şunu da diyebilirim. Tahammül sadece bir kişiye has bir şey değil, ikili bir ilişki varsa karşılıklı olmalı diye düşünüyorum. Sizin tahammülsüzlüğünüz bitince benimki de biter. Karşılıklı bir ilişkidir.” (Erkek, 57)

“Katlanamamak. Bir sınırın varlığı o sınırdan sonra katlanamamak. Beşerî ilişkilerde böyle. Patlama konuşmamak şeklinde oluyor. Tamamen görmezden geliyorum. Hayatımdan çıkarıyorum.” (Kadın, 23)

“Tahammülün bir sınırı vardır. Bir yerden sonra resti çekerim. Sabrın bittiği yerdir.” (Kadın, 47)

“Sınır, taşma noktası.” (Erkek, 44)

“Maksimum sınırlar. Karşının bana benim ses çıkarmadan gösterebileceği maksimum sınır.” (Kadın, 19)

“Bir insana veya bir olaya gösterebileceğim maksimum müsamaha.” (Kadın, 20)

Tahammül- Sabırla İlişkili Unsur

“Birden fazla olaya sabretmek bence tahammüldür.” (Kadın, 30)

“Sabır süreci sırasında zorluklara karşı isyan etmemek, beklemek.” (Erkek, 38)

“Tahammül de bir çeşit ibadete giriyor. Tahammül sağlıklı olmaktır. Dini inançlarında sağlıklı olmaktır. İbadette sağlıklı olmaktır. Yani bunları yapmaktır. Dini görevlerini yerine getirmektir.” (Erkek, 50)

“Sabırla biraz aynı benim için.” (Erkek, 47)

“Sabrımızı destekleyen bir unsur. Sabırla birbirini tamamlayan iki öge. Sabrettiğimiz müddetçe tahammülümüz olur, tahammül ettiğimiz müddetçe sabrımız olur.” (Erkek, 53)

“Sınırların zorlanmasına karşılık sabretmek. Sabırla tahammül benim için aynı kapıya çıkıyor.” (Kadın, 21)

“Bence tahammülle sabır benzer. Ama tahammül sadece kötü olaylar için. Sabır hem iyi hem kötü olaylar için. Tahammülün bir sınırı vardır ama sabrın yoktur.” (Kadın, 18)

“Sabırda eylem var, güçlü hissedeceksin, tahammülde de olumlu duygu var.” (Erkek, 33)

“Sabırdaki bekleme sürecindeki dayanabilme eşiği. Sabrın bitişi.” (Kadın, 19)

Tahammül- Bakış Açısı

“Bakış açısıdır bence. Mesela trafiktesin, adam ara sokaktan çıkıyor, sen yol benim diye geçiyorsun. Halbuki adam çıkmış bir kere yola ona yol verebilirsin. Haklı olman gerçekten haklı olduğun anlamına gelmez. Tahammül edebilirsin onlara o zaman trafikte sıkıntı kalmaz. %100 haklı olduğunu düşünmek bazen işleri zorlaştırabilir. Diğer düşünceleri görmen gerekir.” (Erkek, 45)

“Hoşgörü.” (Erkek, 30)

“Sinirlendiğin anda karşı tarafın üzülmemesi için bağırmadan çağırmadan sakince konuşarak karşılık vermektir.” (Kadın, 18)

Tahammül- Bilmiyorum

Bilmiyorum. (Kadın, 40; Kadın, 27).

3.4.1.9. İçine Atmak

Katılımcılara yaşadıkları olayları içine atıp atmadıkları sorulmuştur. Hayatı bir sınanma yeri olarak algılayan katılımcıların 32'si yaşadıkları olayları içine attıklarını, 11'i ise atmadıklarını ifade etmişlerdir.

İçe Atanlar

"İçime atıp biriktirdiklerim de var biriktirmediğim durumlar da vardır. Buna hayatın akışına göre karar veriyorum. Bazı şeyleri dışa vurduğumda kırıcı olabiliyorum, insanların kalbini kırmamak üzmemek için içime attığım olur. Veya bir arkadaşım kötü bir huyu varsa bunu içe atmayıp ona söylerim. İçime atmam." (Erkek, 43)

"Aşırı derecede içime atarım, biriktiririm ve onları unutamam ve sürekli olumsuz olaylar sürekli kafamda döner belki bir süreliğine unuturum ama aralıklarla yine kafamda döner." (Kadın, 30)

"Yaşadıklarımı içime atıp biriktiririm, evet." (Erkek, 45)

"Evet eskiden içime attıklarım çoktu ama artık atmıyorum." (Erkek, 57)

"Evet yaşadıklarımı içime atıp biriktiririm." (Kadın, 31)

"Genelde yaşadıklarımı içime atarım. Güzel şeylerde değil de karşılaştığımız kötü şeylerde karşı tarafı kırmamak adına içimize attığımız çok oluyor. Çatır çatır söyleyip kavga etmek yerine içimize atıyoruz." (Erkek, 51)

"Ben genelde pek paylaşmam içime atarım." (Kadın, 24)

"Maalesef böyle bir fıtratım var. İçime atarım." (Kadın, 35)

“İllaki insanın içine attığı şeyler olabilir ama bunu çok da büyütmeden.” (Erkek, 34)

“Yaşadıklarımın bir kısmını içime atarım ama çoğunlukla paylaşıp çözmeye çalışırım.” (Erkek, 40)

“Tabi çok atarım.” (Kadın, 52)

“Bazen içime atıp biriktiririm, bazen eşimle paylaşırım, bazen kendi hissiyatıma çekilip nasıl bir yol izleyebilirim diye düşünürüm.” (Erkek, 33)

“Biriktiririm. Çocuk iki kere hata yaptı, yani birikiyor, evlat deyip içine atıyorsun. Çocuğuma hadi bir kere hata yaptın ikinciye ne yaptın diyorum. İçine atıyorsun ister istemez olanları.” (Erkek, 50)

“Kesinlikle. Hiç bağıramam, hep içimde kalır.” (Erkek, 38)

“Evet önceden ben çoğu şeyi içime atardım. İyi ya da kötü insanların yüzlerine söylemezdim. Sonra bunun beni çok yıprattığını fark ettim. Artık içime atmıyorum, artık iyi ya da kötü dışarı insanlara aktarabiliyorum ama bu kötü sonuçlar doğurabiliyor. Her doğru her yerde söylenmiyor. Bu bazı insanları rahatsız ediyor.” (Erkek, 34)

“Biriktiriyorum, bir olay oluyor neden oldu diye söyleniyorum. Neden böyle yaptı, neden sormadı diyorum. Geçen bir olay yaşadım, arkadaşım içeri girdi selam verdi, arkadaşımla olan konuşmamı bitirip ben de ona selam verecektim, o gelip beni yargıladı, ben orada tartışmak istemedim, içime attım, orada arkadaşlığımı bitirdim, soğudum.” (Erkek, 47)

“Maalesef biriktiririm.” (Erkek, 38)

“Bu konuya bağlı. Özel hayatım tamamen içimdedir, annem dahi bilmez. En yakım dostum bile özelimi bilmez.” (Kadın, 40)

“Paylaşamayacağım şeyleri içime atarım.” (Kadın, 31)

“Evet.” (Erkek, 22)

“Bazen.” (Kadın, 23)

“Evet biriktiririm. Terapi alana kadar. Artık ben üzülüyorsam onlar da üzülsün moduna geçtiğim için artık söyleyeceklerimi söylüyorum, artık içimde tutmuyorum, içime attıkça gördüm ki bunlar beni hasta ediyor, rahatsız ediyor, artık tutmamaya karar verdim.” (Kadın, 31)

“Bazı durumlarda bu da oluyor. Zamanında halledemediğim problemleri içime atarım.” (Kadın, 21)

“Yok, genelde eşimle, çocuğumla, arkadaşımla paylaşırım ama tabi tüm sırlarımı değil, bazı şeyleri yalnızca Allah biliyor.” (Erkek, 51)

“Biriktirmişim zaten.” (Kadın, 40)

“Yerine göre. Bir olay çıkmasın diye tahammül edip içime atarım.” (Kadın, 42)

“Aynen, dışa vurabilen birisi değilim hiç vuramamışımdır.” (Kadın, 47)

“Tabii ki. Bunun şarkısı bile var. İçine ata ata ne hale düştün be adam diye boşuna yazmamışlar. Nefis itibariyle insan belirli bir süre onları bünyesinde tutuyor. Allah unutmayı vermiş, unutana kadar biriktiriyorsun.” (Erkek, 44)

“Hepsini biriktiririm, hiç kimseye hiçbir şey anlatmam.” (Kadın, 20)

“Evet çoğu şeyi biriktiririm.” (Kadın, 18)

“Karşımdaki insana göre değişiyor. Çok değer verdiğim birinin yaptığı kötülükte içime atıyorum ama bu değer vermediğim veya hayatımda ilk defa gördüğüm biriyse genelde içime atmıyorum. Değer verdiğim kişilerde baya birikiyor. Onları kırmamak adına.” (Kadın, 26)

“Sinirlendiğim olay karşısında eğer çok sinirli ve kızgınsam içime atıp dışarı vurmamaya çalışıyorum.” (Kadın, 19)

İçe Atmayanlar

“Çok değil, genelde ben paylaşırım. Benim bir dostum ve eşim var. Eşimle her şeyi konuşurum ben böyle böyle oldu diye. Bir de sürekli görüştüğüm bir arkadaşım var.” (Erkek, 49)

“Ben genelde yaşadıklarımı içime atıp biriktirmem, illa anlatırım.” (Kadın, 31)

“Yüzleşmemeye çalışıyorum ama içime de atmıyorum. Umursamamaya çalışıyorum.” (Erkek, 38)

“Hiç biriktirmem. Çok yakınımdan kötü bir eylem ya da söz gelmediği müddetçe kesinlikle biriktirmem.” (Erkek, 53)

“Samimi olduğum insanlarla, dost bildiğim kişilerle konuşmayı severim, genelde paylaşırım.” (Erkek, 40)

“Hayır. Daha çok konuşurum yoksa kafamda kurmaya devam edersem psikolojimi bozmaktan korkuyorum. İçime attığım zaman kuruyorum çünkü.” (Kadın, 23)

“Yok hiç biriktirmem, etrafıma çok yansıtırım.” (Kadın, 30)

“Hayır çoğu şeyi biriktiremem o an ne hissediyorsam belli ederim.” (Kadın, 27)

“Genelde paylaşırım.” (Erkek, 30)

“Hayır biriktirmem. Eskiden biriktirirdim ama artık bana hiçbir kazanç sağlamadığı için kendi kendimi biriktirmemek için zorluyorum.” (Kadın, 19)

“Hayır biriktirmem çünkü biriktirirsem kendime zarar veririm. Kendimi üzerim bu yüzden dışarıya söylerim içimde tutmam.” (Kadın, 18)

3.4.1.10. Baş Etme Gücü

Katılımcılara yaşadıklarıyla baş etme güçlerinin olup olmadığı sorulmuştur. Hayatı bir sınanma yeri olarak algılayan katılımcıların 34’ü yaşadıkları ile baş etme güçlerinin olduğunu belirtirken 9’u baş etme güçlerinin olmadığını belirtmişlerdir.

Baş Etme Gücü Olduğunu Düşünenler

“Bir insana kaldıramayacağını yüklemeyiz diyor Rabbim o yüzden evet diyorum.” (Erkek, 57)

“Evet yaşadıklarımla baş edebilecek gücümün olduğunu düşünüyorum.” (Kadın, 31)

“Yaşadıklarımla baş edebileceğimi düşünüyorum çünkü Allah Teala insana kaldırabileceğinden fazla yük vermez diye iman ediyorum. Bu gücü ilk anda kendimde görmesem bile böyle olduğuna inanıyorum.” (Erkek, 51)

“Zaten ben yaşadığım olumsuz şeylerde demek ki benim kaldırabileceğim bir yük ki Allah beni onunla imtihan ediyor diyorum. Her insan, isterse doğduğundan itibaren imtihan olsun, elbet baş edebilecek güçtedir. Çünkü Rabbim kimseye taşıyamayacağı yükü vermez.” (Kadın, 24)

“Evet düşünüyorum.” (Erkek, 49)

“Şu ana kadar yaşadığım her şeyle baş edebilecek gücüm olduğunu biliyorum. Zaten güç yetiremeyeceksem yaşamayacağımı biliyorum. Ayet var.” (Kadın, 31)

“Genel anlamda baş edebileceğimi düşünmekle birlikte duygusal taraflarım yer yer zayıf olduğumu gösteriyor.” (Erkek, 34)

“Evet. Yaşadığım en kötü durumda bile bir çıkar yol olduğunu, Allah’ın bundan kurtulmak için mutlaka bir kapı açacağını hep düşünürüm.” (Erkek, 40)

“Bazen çok ağır geliyor ama baş ediyorum. Etmek zorunda hissediyorum kendimi. Ne kadar güçsüz olsam da etmek zorunda hissediyorum kendimi.” (Kadın, 52)

“Düşünüyorum. Allah’ın izniyle düşünüyorum.” (Erkek, 33)

“Tabii ki.” (Erkek, 50)

“Evet çünkü Allah kuluna zulmetmez. Çekemeyeceği yükü Allah vermez.” (Erkek, 38)

“Evet. Psikolojim çok kuvvetlidir, kolay kolay yıkılmam. Sürekli sebep sonuç ilişkisi araştırırım, bu psikolojimi iyi yönde etkiliyor. Vah vah, tüh tüh deyip bir köşede oturmam. Bu belki ailemden, belki çevremden, belki Yaradan’ımın bahşettiği bir özellikten kaynaklıdır ama psikolojim sağlamdır. Ama en önemlisi çaba. Çaba göstermeden olmuyor. (Erkek, 34)

Evet düşünüyorum.” (Erkek, 38)

“Hem akli hem imani noktada olduğunu düşünüyorum. Eğer başımıza geldiyse %100 katlanabiliriz.” (Erkek, 53)

“Evet düşünüyorum. Allah taşıyamayacağımız yükü vermiyor, ona imanım tam. Bu bir iman meselesi, bu net.” (Kadın, 40)

“Allah hiç kimseye kaldıramayacağı bir yük yüklemez inancındayım ben. (Erkek, 40)

Düşünüyorum.” (Erkek, 22)

“Anne olana kadar kendimi hâlâ evin en küçük kızı gibi görüyordum ama anne olduktan sonra artık savaşmam gereken iki nedenim daha olduğunu biliyorum. Bu yüzden güçlü durmak zorundayım ve elimden geldiğince de güçlü olmaya çalışırım ve gücümün bittiği yerde ilk önce ailemin bana destek olacağını biliyorum. Yapamıyorum anne deyince annemlerin yardım edeceğini bilirim. O yüzden çok da strese girmem. Arkanızda aileniz varsa, onların varlığını bilmek ekstra güç oluyor. Benim en büyük gücüm evlatlarım, annem, abim, ablam.” (Kadın, 31)

“Güçlü olduğumu düşünüyorum.” (Kadın, 21)

“Evet düşünüyorum. Yaratıcı kuluna sabredemeyeceği şeyi vermez. Bence herkes bir sürü şeyle baş edebilir. Kendini bırakmak biraz zayıflıkmış gibi geliyor.” (Kadın, 23)

“Evet düşünüyorum.” (Erkek, 51)

“Var. Allah’a şükür sağlığım olduğu sürece baş edebilirim.” (Kadın, 30)

“Evet.” (Kadın, 42)

“Evet düşünüyorum, eşimden sonra en güçlü benim şu anda.” (Kadın, 47)

“Allah insana kaldıramayacağı yükü yüklemez.” (Erkek, 44)

“Şu ana kadar yaşadıklarımla baş edebilecek gücüm olduğunu düşünüyorum.” (Kadın, 27)

“Düşünüyorum.” (Erkek, 30)

“Var bence.” (Kadın, 19)

“Evet, düşünüyorum. Yani 20 yıllık hayatımda hep sıkıntılara karşı göğüs gerdim. İleride de göğüs germeye devam edicem.” (Kadın, 20)

“Baş edebildiğimi ve de edebileceğimi düşünüyorum.” (Kadın, 18)

“Evet düşünürüm. Düşünmesem bu yaşa kadar gelmezdim. Yaşadıklarımdan kaynaklı, onları aşabildiğim için gücüm olduğunu düşünüyorum.” (Kadın, 26)

“Evet var.” (Kadın, 18)

“Var ki sonrasında olayı toparlayabiliyorum.” (Kadın, 19)

Baş Etme Gücü Olmadığını Düşünenler

“Tabi düşündüklerim vardır düşünmediklerim vardır. O olayın gerçekleştiği zaman olayın durumu çok önemlidir. Bir kaza geçirsem, bir şey olsa baş edecek bir durum düşünemezsin çünkü zaten mağdursun. İnsan geleceği bilemediğinden dolayı gelecekte olacak olumsuz şeyleri düşünemez sadece hayal kurar. Bazı şeyler elinde olmaz. Kaderi ilahi çizgisinde olur.” (Erkek, 43)

“Hayır düşünmüyordum. Bunun için de birkaç yıl bekledim, eğitim hayatıma başlamak için ailemin desteği yok, nasıl yapıcam ekonomik anlamda ve dışarıya açık biri değildim. Korkuyordum. Çevrede kötü olaylar da var. Çekindim ama zamanla denemeye karar verdim ve denedikten sonra gücümün olduğunu, gücümün yettiğini düşündüm. Gücüm varmış.” (Kadın, 30)

“Evet ama bazı kırmızı çizgileri var hayatta insanın. Şeker bende aşırı sinir yapıyor, mesela çok sakinimdir ama trafikte bir yerde kendimden korkarım. Mesela trafiktesin lüzumsuz bir tartışma çıktı, insanlar birbirini öldürüyor. Yol vermedin diye birbirini vuruyor. Bence bir kırmızı çizgi var, onu aştığında insanların gözü dönüyor ve her şeyi yapabiliyor.” (Erkek, 45)

“Yaşadıklarımla baş edebilecek gücümün olduğuna inanmıyorum bunun ancak Allah’ın yardımıyla başarılabileceğine ve bugüne kadar da hep böyle başardığıma inanıyorum.” (Kadın, 35)

“Hayır. Düşünmüyorum.” (Erkek, 38)

“Eğer yapabileceğim bir şeyse güçlü hissederim, aşmaya çalışırım. Gücümün yetmediği taraflar da olabilir.” (Erkek, 47)

“Aslında ben insanın o kadar güçlü olduğunu düşünüyorum ki insanın baş edemeyeceği bir şey yok, sadece insanın buna inanması lazım. Ama ben kendime bu kadar inanmıyorum, keşke inansam.” (Kadın, 31)

“Her zaman ben her şeyi yaparım demiyorum. Bazen insan baş edemeyecek duruma geliyor ama bir yerde artık yapabiliyor.” (Kadın, 23)

“O zamanki kadar sessiz kalıp sineye çekmem, savunurum karşılarında daha güçlü dururum.” (Kadın, 40)

3.4.2. Deneyimi Fırsat Olarak Algılamak

Araştırmaya katılan 50 katılımcıdan 4’ü yaşadığı deneyimi fırsat olarak değerlendirdiğini belirtmiştir. Bu katılımcıların kısa semptom envanteri puanları incelendiğinde anksiyete ortalamaları 0,42; depresyon ortalamaları 0,73; olumsuz benlik ortalamaları 0,34; somatizasyon ortalamaları 0,22; hostilite ortalamaları 0,50 ve genel ortalamaları 0,45’tir. Bu katılımcıların sevgi yönelimli Tanrı algısı puan ortalamaları 4,90 iken korku yönelimli Tanrı algısı puan ortalamaları 1,37’dir.

3.4.2.1. Deneyimle Gelen Gelişim

Yaşadığı deneyimi fırsat olarak değerlendiren katılımcılar yaşadıkları olayları kendilerini geliştirmek için birer fırsat olarak değerlendirdiklerini ifade etmişlerdir.

“Yaşadıklarımı kendimi geliştirmek için her zaman fırsat olarak görmüşümdür. Yaşadıklarımız bizim için bir tecrübeyse olumsuz yaşadıklarımızı bir daha yapmamak için o duruma yaklaşmam. Kötü tecrübelerime yaklaşmamak için benzer davranışlarda bulunmam.” (Erkek, 43)

“Her zaman yaşadıklarımı kendimi geliştirmek için bir fırsat olarak görürüm. Yaşadığım en küçük bir olaydan en büyük olaya kadar hepsinin hayatıma önemli şeyler kattığını düşünüyorum ve onlardan ibretler almayı arzu ediyorum ve bunun için çalışıyorum.” (Kadın, 35)

“Yaşadıklarımı kendimi geliştirmek için fırsat olarak görüyorum. Bazen hastalanırız ve bu bizim bağışıklığımızı güçlendirmek içindir. Aynı şey ruhumuza da oluyor. Öyle düşünüyorum.” (Kadın, 26)

“Yaşadıklarımı fırsat olarak görürüm. Tecrübe insana kilodan daha faydalı. Sonraki yaşayacaklarıma bir müdahale için yol haritası işlevi görüyor. Meslekte çalışıyorsun, mesela dershanede çalıştım sonra buraya geldim, şimdi burada daha profesyonel olabiliyorum. Veya diyelim çok zor bir şey yaşıyorsun, ailenden birinin başına bir şey geldi, ilk defa daha zor geçer, ikinci defa daha duyarlı davranırsın çünkü o ilk acıları bir defa atmışsındır.” (Erkek, 30)

3.4.2.2. Fırsatı Değerlendirmek

Katılımcılar yaşadıkları deneyimlerdeki fırsatları değerlendirmeye çalıştıklarını ifade etmişlerdir.

“Bir şey yaşadığımda beni doğru yola götürecek neyse araştırıp, bulup onu yaparım. Olumsuzluklarda çaresiz hissetmem hiçbir zaman. Olumlularda olanla yetinmem, daha iyisine ulaşmak için çaba sarfederim.” (Erkek, 43)

“Başarısızlıklarım karşısında ben genellikle bir çözüm üretmeye bakıyorum, yani yapabileceğim başka şeyler olabilir mi, daha önceki süreçlerde nerelerde hatalar yaptım, neden bununla karşılaştım diye sorguluyorum. Benden kaynaklı ihmalleri tespit ettiğimde onları telafi etmeye çalışıyorum, kendimi revize ediyorum ama yapabileceğim her şeyi yapmış olmama rağmen hâlâ bu süreçle yüzleşiyorsam o zaman akışına bırakıyorum ama çoğunlukla çözüm üreteceğim ve benden kaynaklanan eksiklikleri gördüğüm yerler oluyor.” (Kadın, 35)

“Hayatımın tercihlerimden ibaret olduğunu düşünüyorum, ben neyi tercih ettiysem biraz da onu yaşıyorum. Ne yapabilirim diye düşünüyorum, sonuç olarak da bundan ne öğrendiğimi düşünüyorum.” (Kadın, 26)

“İlk defa bir şeyle karşılaşıyorsam o yoğunluğun verdiği hissiyatla bu neden benim başıma geldi diye hayıflanırım. Ama rüzgâr alevi gibidir çabuk geçer. Karşılaştığım durumdan nasıl kurtulabilirim sorusu ile altında çözüm yolları ararım. İki türlü değerlendirme yaparım. Bir benim gücümün yetebileceği bir şey mi, iki gücümün dışında daha güçlü bir iradenin yardımıyla çözülebilecek bir şey mi. Bu iki başlığa göre çözüm yolları ararım. Eğer Tanrılık durumsa dua ederim, Tanrılık durum değilse benim yapabileceğim bir şeyse Tanrı da ol derse gerçekleştiririm. Fiiliyat olmayan hiçbir şeyi sevmiyorum. Bir şey yaparsan bir şeyle karşılaşırsın, fiiliyat yoksa klişe kaderin sunduğu şeyler insanın karşısına çıkar. Senin çabaların kaderi değiştirir. Kader gayrete aşıktır demişler.” (Erkek, 30)

3.4.2.3. Yaradan’dan Güç Almak

Katılımcılar karşılaştıkları zorluklarda ilahi bir gücün onlara yardım ettiğini hissettiklerini belirtmişlerdir.

“O yaşantı anında kendimi çok çaresiz hissetmiştim. Ve artık neredeyse ümidimi sonuna kadar yitirmiştim. Fakat yine de her şeye rağmen elimden geleni yapmaya devam ettim, süreci bir şekilde atlatıp üstesinden gelmeyi başardım ama geri dönüp baktığımda meğer kendimi o ümitsiz, çaresiz, yapmak istediğim şeyi yapabilecek takate sahip olmuyor gibi görmüş olmama rağmen aslında süreç içerisinde Allah’ın kudretinin her zaman yanımda olduğunu O’nun beni her zaman desteklediğini fark ettim. Ancak bütün bunları hissetmem

için o süreci atlatmam gerekiyordu. Ve sonundaki kanaatim Allah'ın yardımı her zamanmış oldu." (Kadın, 35)

"Gücümün yetmediği durumlarda Tanrı'nın yardım ettiğini hissettiğim zaman, bu yardımı hissetmek bana insanların varlığından daha fazla güç katıyor. Tanrı'nın varlığını hissettiğim için sürekli korku veya kaygı yaratmıyor." (Erkek, 30)

3.4.2.4. Sabır

Katılımcılara sabrın ne olduğu sorulmuştur. Katılımcılar sabrı şükretmek, vazgeçmemek ve mücadele etmek olarak nitelendirmişlerdir.

"Sabır başımıza gelen olumlu ya da olumsuz her şeyde şükredebilmek ve elimizdeki ile yetinmeyi bilebilmektir." (Erkek, 43)

"Sabır benim için hayat felsefesidir. Bütün hayatımı sabır üzerine endekslemiş durumdayım. Sabır acıdır meyvesi tatlıdır. Sabır bence bir tür teslimiyet ama aynı zamanda asla vazgeçmemektir." (Kadın, 35)

"Bana göre sabır karşılaştığım insanları ve karşılaştığım durumları gerçekçi bir şekilde kabul etmektir. Bazen değiştiremeyeceğim şeyler olduğunu fark ettiğimde sadece değiştirebileceklerime odaklanıyorum. Ve sakince durup bekliyorum. Var olan şeyler için şükrediyorum." (Kadın, 26)

"Beklediğin her neyse onun için mücadele ederek beklemek. Gücünün yeteceği sınırlar dahilinde tabi ki. Gayret neticesinde beklemek lazım. Sabrı süslemek lazım, inanma, vazgeçmeme, umut seni harekete geçiren bir şeyler olması lazım. Fiiliyat lazım.

Sabrediyorum ama mücadele de ediyorum, yoksa bıkarsın. Bıkkınlığın nedeni zaten fiiliyatsızlık.” (Erkek, 30)

3.4.2.5. Tahammül

Katılımcılara tahammülün ne olduğu sorulmuştur. Katılımcılar tahammülü kabullenmek, katlanmak, beklemek ve dayanmak olarak nitelendirmişlerdir.

“Yapılan bir şeyi kabul etme veya etmeme durumu.” (Erkek, 43)

“İnsanın omuzladığı, istese de istemese de katlanmak zorunda kaldığı bir süreçtir.” (Kadın, 35)

“Bizi fiziksel ve ruhsal olarak zorlayan durumlarda sabretmektir sakince durup beklemektir.” (Kadın, 26)

“Sınırlarımın el verdiği müddetçe karşılaştığım her şeye karşı dayanma gücü.” (Erkek, 30)

3.4.2.6. İçe Atmak

Yaşanılan deneyimleri fırsat olarak değerlendiren katılımcılardan biri yaşadıklarını içine atmadığını, 3’ü ise attığını belirtmişlerdir.

“Yaşadıklarımı içime atmam. İyi yönlü ise onu korumaya çalışırım; olumsuzsa olumluya dönüştürmek için elimden gelen gayreti gösteririm.” (Erkek, 43)

“Evet biriktiririm. Ama bir kısmını da unuturum. Biriktirdiklerim genelde güzel şeyler, unuttuklarım genelde olumsuz şeyler. Hatırlamak istemediğim için olumsuzları bilerek

unutmaya çalışıyorum. Olumluları da daha sonraki süreçte beni motive etmesi düşüncesiyle hep saklı tutuyorum.” (Kadın, 35)

“Kısa vadede daha sabırlı olmaya çalışırım ve beklerim. Uzun vadede geçmişte yaşadığım kötü anıları anlatırım.” (Kadın, 26)

“Özellikle son 20 yılın toplumsal yapısından dolayı hiçbir şekilde, birkaç kişi haricinde, yaşadıklarımı kimseye anlatmıyorum. Onlara da her şeyi anlatmıyorum. Rahat bırakınlar diye açık konuşmayı severim. Sebep olarak yaşanılan toplumun gösterişten ve şekilden ibaret bir yapıya bürünmesi. İnsanlara yardım ediyorlar, selfie çekinip bunu paylaşıyorlar, böyle insanlara içini açabilir misin? Duygu bile prim sağlanan bir araç olmuş, bu yüzden insanlara hiçbir şekilde anlatmak doğru bir davranış değil.” (Erkek, 30)

3.4.2.7. Baş Etme Gücü

Katılımcılara yaşadıklarıyla baş etme güçlerinin olup olmadığı sorulmuştur. Katılımcıların tümü yaşadıklarıyla baş edebilecek güçlerinin olduğunu belirtmişlerdir.

“Kesinlikle baş edebilecek gücüm olduğunu düşünüyorum. Başımıza gelen her türlü zorlukta insanoğlunun en büyük yardımcısı Yüce Allah olduğuna göre hiçbir zaman tereddüde düşmemişimdir.” (Erkek, 43)

“Kendi gücümün olduğunu düşünmüyorum ama Allah’ın bana verdiği güç ve kudretin her zaman yanımda olduğuna inanıyorum. O’nun kudretinin tecellisiyle her işin neticelendiğine inanıyorum.” (Kadın, 35)

“Evet düşünürüm.” (Kadın, 26)

“Gücümün olduğu durumlar var, olmadığı durumlarda Tanrı zaten yardım ediyor, ben bunu görüyorum.” (Erkek, 30)

3.4.3. Deneyimi Kaderi Yaşamak Olarak Algılamak

Araştırmaya katılan 50 katılımcıdan 3’ü yaşadığı deneyimi kaderi yaşamak olarak algıladığını belirtmiştir. Bu katılımcıların kısa semptom envanteri puanları incelendiğinde anksiyete ortalamaları 0,74; depresyon ortalamaları 0,86; olumsuz benlik ortalamaları 0,72; somatizasyon ortalamaları 0,55; hostilite ortalamaları 1,52 ve genel ortalamaları 0,84’tür. Bu katılımcıların sevgi yönelimli Tanrı algısı puan ortalamaları 3,47 iken korku yönelimli Tanrı algısı puan ortalamaları 2,06’dır.

3.4.3.1. Kader

Hayatı yazılan kaderi yaşamak olarak değerlendiren üç katılımcı vardır.

“Hayatımız bir şekil üzerine, bir kaderin üzerine çizilmiş. Biz o kaderi yaşıyoruz. Ne yazıldıysa o kadere çok inanıyorum. Kendi seçimlerimin olmadığını düşünüyorum.” (Kadın, 24)

“Yaşadıklarım karşısında neden o kadar insan varken ben derim. Hayıflanmada kalıp kabulleniyorum.” (Kadın, 19)

“Yaratıcı varsa hiç kimse hiçbir zaman özgür değildir. İki insanın veremediği kararın kaderini yaşıyorum. Bu kaderi yaşatan da Allah.” (Erkek, 41)

3.4.3.2. Sınanmıyoruz

Katılımcılar sınanmanın korku ve kaygı vereceğini, kaderi yaşadıklarını ve sınanmak istemediklerini ifade etmişlerdir.

"Hayatta hiçbir şeyi imtihan olarak görmüyorum. İstediğim gibi yaşıyorum. İmtihan olarak değerlendirmek bana korku ve kaygı verir. İmtihana kendimi hazırlamaya çalışırım o yüzden gerilirim. Bir şeyi imtihan olarak düşünürsem o şeyi yapmaktan vazgeçerim." (Kadın, 19)

"Hiçbir şeyi imtihan olarak görmüyorum. Hayatımız bir şekil üzerine, bir kaderin üzerine çizilmiş. Biz o kaderi yaşıyoruz. Ne yazıldıysa o kadere çok inanıyorum. Kendi seçimlerimin olmadığını düşünüyorum. Eğer bir şey imtihansa bir sonraki karşılaştığım olayda o imtihana göre sınanırım. İmtihan olarak görmek korku ve kaygı verir, acaba bir daha başıma gelecek mi hissine kapılırım. Bir şeyi imtihan olarak görsem de istediğimi yaparım, başıma ne gelecekse de bakarım." (Kadın, 24)

"Ben imtihana girmek istemiyorum. Allah bizi imtihan ediyor ya imtihanı öğretici yapar. Öğretici sana ne veriyor ki sana imtihan yapacak. İmtihan senin sabrınla vereceğin tepkiyle alakalı değil mi? Sen bu başına gelecek şeyi daha önce yaşamadın, bu neyin imtihanı? Başıma gelene nasıl tepki vericem? Anlık mı imtihan? Başıma gelenler imtihansa, her an başıma bir şey gelecek mi diye mi yaşıycam? Bir imtihansa, bir çalışma kitabım olmalı. Hadi o Kur'an'ı Kerim olsun ama orada senin başına neler gelebileceği yazmıyor ki. Ben 16 yaşıma kadar yürüyemedim, annem sırtında beni okula getirip götürdü, bu annemin cehennemiydi bana göre. Yaradan benim neyimi sınıyor. Beni engelli yarattı, annemi de bunun cefasını çektirecek olarak yarattı, annem de bu imtihana girmek istemediyse neden böyle bir imtihan yaşadık. Ne ölçtü, ne tatmin sağladı Allah. Bu iyi kul mu dedi. Seçmeler bu dünyada mı yapılıyor. Benim imtihanım ben miyim. Benim imtihanımdan, sınavımdan Yaradan'ın ne gibi bir tatmini olacak. Diyelim ben bu imtihanı geçtim, çektiğim acılar ne olacak? Çektiğim

acılar, insanların bakışı, bir şeylerden geri kalma düşüncesi, bunları bana kim verecek. Allah benim verdiklerime çok iyi sabrettin deyip al sana bir köşk mü diyecek. Bunu da gidince göreceğiz. Sadece yazılanlardan rivayetlerden biliyoruz." (Erkek, 41)

3.4.3.3. Deneyimle Gelen Gelişim

Katılımcılar yaşadıkları deneyimlerin kendilerini geliştirmelerine katkı sağladığını belirtmişlerdir.

"Hata yaptığım zaman değerlendirip davranışlarımı ona göre düzenlemeye çalışırım." (Kadın, 19)

"Çapraz bağlarım koptu. Spora iki yıl kadar ara vermek zorunda kaldım. Şunu öğrendim. Mesela bir şeye başlarken acele etmemem gerektiğini bana daha önceden yaşadığım deneyimler kanıtlamış oldu." (Kadın, 24)

"Ben engelliyim, doğuştan rahatsızım. Rahatsızlığımı mükafat olarak görüyorum. Acı çekmem açısından eğer bir talep edici olacaksam Yaradan'dan, cehennemi bu dünyada yaşadığımı düşünüyorum acı çektiğim için. Eğer bu mükafata ben iyi tarafından bakarsam, çektiğim bu rahatsızlıktan, acılardan dolayı hayatıma güzel bir yön verdiğini düşünüyorum." (Erkek, 41)

3.4.3.4. Sabır

Katılımcılar sabrı başkalarına göre davranmak, umursamamak ve beklemek olarak nitelendirmişlerdir.

“Bana göre yanlış bir davranış olsa da yanlış olduğunu savunsam da karşı taraf doğru olduğunu düşünüyorsa onlara göre davranmamdır.” (Kadın, 19)

“Umursamamak, takmamak, olursa olur, olmazsa olmaz demek.” (Kadın, 24)

“Bana göre sabır sıranı beklemektir. Neye sabrediyoruz, sıranın sana gelmesine. Sanırım yaşanmışlık sırasının sana gelmesidir. “Sabret bak olur” ne demek, bu sana sıra gelmedi daha demektir kısaca.” (Erkek, 41)

3.4.3.5. Tahammül

Katılımcılar tahammülü kabullenmek, patlama noktası ve katlanmak olarak nitelendirmişlerdir.

“Kendim kabul etmesem de bazı şeyleri kabul etmem gerekiyor, kabul etmek istemediğim şeyleri kabul etmem tahammüldür.” (Kadın, 19)

“Tahammül sabrımın bittiği yer, patlama noktam.” (Kadın, 24)

“Katlanmaktır.” (Erkek, 41)

3.4.3.6. İçe Atmak

Katılımcıların ikisi yaşadıklarını içine attıklarını, biri ise atmadığını belirtmiştir.

“Çok fena içime atarım. İçim daraldı.” (Kadın, 19)

“Hayır hiç biriktirmem.” (Kadın, 24)

“Yaşadıklarımı içime atıp çok biriktiririm.” (Erkek, 41)

3.4.3.7. Baş Etme Gücü

Katılımcılara yaşadıklarıyla baş etme güçlerinin olup olmadığı sorulmuştur. Katılımcıların tümü yaşadıklarıyla baş edebilecek güçlerinin olduğunu belirtmişlerdir.

“Düşünüyorum.” (Kadın, 19)

“Tabii ki.” (Kadın, 24)

“Evet.” (Erkek, 41)

4. Tartışma

4.1. Nicel Veri Analizi ve Tartışma

Çalışmanın bu bölümünde araştırmadan elde edilen bulgular değerlendirilmiş ve literatürdeki diğer çalışmalar ile karşılaştırılmıştır.

1. Katılımcıların Tanrı Algılarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi

Katılımcıların Tanrı algısı puanları cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde kadınlar ile erkeklerin hem sevgi yönelimli hem korku yönelimli Tanrı algısı puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulgulanmıştır. Buna göre kadınlar ve erkeklerin Tanrı algıları benzerdir. Yapılan araştırma ile benzer sonuçlara ulaşan çalışmalar olduğu gibi (Güler, 2007; Koç, 2011; Öztürk, 2019; Asar, 2020; Yılmaz, 2020) farklı sonuçlara ulaşan araştırmalara da rastlanmıştır (Güler Aydın, 2011; Doğan, 2016; Oktay, 2021; Atlıoğlu, 2022). Bu çalışmalarda kadınların Tanrı algısı puanları erkeklerin puanlarından daha yüksek çıkmıştır.

Katılımcıların yaşlarına göre Tanrı algısı puanları incelendiğinde sevgi yönelimli Tanrı algısı boyutunda 41-65 yaş arası katılımcıların puanları 18-23 yaş arası katılımcılardan anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır. Yaş arttıkça sevgi yönelimi Tanrı algısı puanlarının arttığı görülmüştür. Korku yönelimli Tanrı algısı boyutunda ise anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Ceylan (2018) ve Yılmaz (2020) çalışmalarında benzer sonuçlara ulaşmıştır. Ceylan (2018) korku yönelimli Tanrı algısı ile yaş arasında anlamlı bir farklılık olmadığı, sevgi yönelimli Tanrı algısı ile yaş arasında ise anlamlı bir farklılık olduğu; yaş arttıkça sevgi yönelimli Tanrı algısı puanlarının anlamlı bir şekilde arttığını bulgulanmıştır. Yılmaz (2020) yaş arttıkça sevgi yönelimli Tanrı algısı puanlarının arttığını ve korku yönelimli Tanrı algısı

puanlarının düştüğünü bulgulamıştır. Tanrı algısı ile yaş arasında anlamlı bir farklılığa ulaşamayan çalışmalara da rastlanmıştır (Güler, 2007; Öztürk, 2019; Atlıoğlu, 2022).

Katılımcıların medeni durumlarına göre Tanrı algısı puanları incelendiğinde sevgi yönelimli Tanrı algısı boyutunda evli katılımcıların puanları bekar katılımcılara göre anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır. Araştırmanın sonucu literatürle benzer çıkmıştır (Ceylan, 2018; Yılmaz, 2020).

Katılımcıların eğitim durumlarına göre Tanrı algısı puanları incelendiğinde hem sevgi yönelimli hem korku yönelimli Tanrı algısı boyutunda anlamlı farklılıklar çıkmıştır. Sevgi yönelimli Tanrı algısı boyutunda doktora mezunu katılımcıların puanları ön lisans, lise ve ortaokul mezunu katılımcılardan düşük; yüksek lisans mezunu katılımcıların puanlarının ön lisans ve lise mezunu katılımcılardan düşük; lisans mezunu katılımcıların puanlarının da ön lisans ve lise mezunu katılımcılardan düşük olduğu görülmüştür. Eğitim seviyesi arttıkça sevgi yönelimli Tanrı algısı puanlarının düştüğü görülmektedir. Korku yönelimli Tanrı algısı boyutunda ise ön lisans, lisans, yüksek lisans ve doktora mezunu katılımcıların puanlarının lise ve ilkokul mezunu katılımcılardan daha düşük olduğu, lise mezunu katılımcıların puanlarının da ilkokul mezunu katılımcıların puanlarından daha düşük olduğu görülmüştür. Eğitim seviyesi arttıkça korku yönelimli Tanrı algısı puanlarının azaldığı görülmektedir. Bulgularımıza benzer olarak Öztürk (2019) araştırmasında korku yönelimli Tanrı algısı boyutunda bir farklılık bulgulamamış, sevgi yönelimli Tanrı algısı boyutunda ise ters yönlü bir etkileşim bulgulamıştır. Buna göre katılımcıların eğitim düzeyi arttıkça sevgi yönelimli Tanrı algısı puanlarının düştüğü bulgulanmıştır. Bulgulara ters olarak Ceylan (2018) araştırmasında katılımcıların eğitimleri arttıkça sevgi yönelimli Tarı algısı puanlarının düşüğünü ve korku yönelimli Tanrı algısı puanlarının arttığını bulgulamıştır. Güler (2007) ise eğitim ile Tanrı algısı puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bulgulamıştır.

Katılımcıların ilk din eğitimini aldıkları yere göre Tanrı algısı puanları incelendiğinde aile, okul, Kur'an Kursu, dini gruplar ve cami arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Koç (2011) araştırmasında anne /baba veya yakın kişilerden din eğitimi almış katılımcıların Tanrı tasavvuru davranış puanlarının ve Tanrı algısı puanlarının okulda din eğitimi almış katılımcılardan daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Doğan (2016) araştırmasında okul dışında dinî eğitim alan bireylerin Tanrı algılarının almayanlara göre daha olumlu çıktığını bulgulamıştır. Oktay (2021) araştırmasında aileden din eğitimi alan katılımcıların Tanrı'ya yönelik olumlu duygularının almayanlardan daha yüksek olduğunu bulgulamıştır.

2. Katılımcıların Kısa Semptom Envanteri Puanlarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi

Kısa Semptom Envanteri puanları cinsiyet açısından incelendiğinde anksiyete, depresyon ve somatizasyon boyutunda kadınların puanları erkeklerin puanlarından anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır. Araştırmanın bulguları alınyazınla uyumlu çıkmıştır. Torunoğlu (2023) araştırmasında kadınların anksiyete, olumsuz benlik, depresyon ve somatizasyon puanlarını erkeklerden yüksek bulgulamıştır. Karataş (2022) kadınların anksiyete, depresyon ve somatizasyon puanlarının erkeklerden yüksek olduğunu bulgulamıştır.

Katılımcıların yaşlarına göre Kısa Semptom Envanteri puanları incelendiğinde tüm boyutlarda yaş arttıkça puanların anlamlı bir şekilde düştüğü görüşmüştür. Ceylan (2018) yaş arttıkça katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin de arttığını bulgulamıştır. Kırcalı (2020) 25 yaş altı bireylerin anksiyete, somatizasyon ve hostilite puanlarının 41 yaş üzeri bireylerden anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Karataş (2022) yaş arttıkça depresyon puanlarının anlamlı bir şekilde düştüğünü bulgulamıştır.

Katılımcıların medeni durumlarına göre Kısa Semptom Envanteri puanları incelendiğinde anksiyete, depresyon, olumsuz benlik ve hostilite boyutlarında bekar katılımcıların puanları evli katılımcılardan anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır. Karataş (2022) da çalışmasında benzer sonuçlara ulaşmıştır; anksiyete, depresyon, olumsuz benlik ve hostilite puanları bekar katılımcılarda evli katılımcılara göre yüksek çıkmıştır. Ceylan (2018) araştırmasında evli katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin bekar katılımcılardan daha yüksek olduğunu bulgulamıştır.

Katılımcıların eğitim durumlarına göre Kısa Semptom Envanteri puanları incelendiğine tüm boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Sıra ortalamaları incelendiğine tüm boyutlarda ilkokul, ortaokul ve lise mezunu katılımcılarının puanları ön lisans, lisans, yüksek lisans ve doktora mezunu katılımcılardan daha yüksek çıkmıştır. Karataş (2022) lise mezunu katılımcıların somatizasyon puanlarının lisansüstü mezunu katılımcılardan anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu bulgulamıştır. Ceylan (2018) araştırmasında lisansüstü eğitim düzeyine sahip katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin ilköğretim ve lise mezunu katılımcılardan daha yüksek olduğunu bulgulamıştır.

Katılımcıların ilk din eğitimini aldıkları yere göre Kısa Semptom Envanteri puanları incelendiğinde ilk din eğitimi alınan yere göre puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

3. Tanrı Algısı ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre kısa semptom envanteri ve alt boyutları ile sevgi yönelimli tanrı algısı arasında negatif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki; korku yönelimli tanrı algısı ile ise pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre sevgi

yönelimli tanrı algısı arttıkça psikolojik semptomların azaldığı, korku yönelimli tanrı algısı arttıkça psikolojik semptomların arttığı söylenebilir. Tanrı algısı ile psikolojik sağlık ilişkisini ele alan araştırmalar incelendiğinde de benzer sonuçlar elde edilmiştir. Güler (2007) bireylerin Tanrı'ya yönelik atıfları ile benlik algısı ve günahkarlık duygusunu incelediği araştırmasında sevgi yönelimli Tanrı algısı olan bireylerin psikolojik semptomlarının düşük; korku yönelimli Tanrı algısı olan bireylerin ise psikolojik semptomlarının yüksek olduğunu bulgulamıştır. Güler Aydın (2011) depresyon ve intihar düşüncesi ile olumlu Tanrı algısı arasında ters yönde; olumsuz Tanrı algısı arasında ise olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulgulamıştır. Erdoğruca Korkmaz (2012) "Bağlanma, İnsan-Tanrı İlişkisi ve Psikolojik İyilik Hali" isimli doktora tezinde psikolojik iyi oluş ile Tanrı algısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulmuştur. Seyhan (2014) üniversite öğrencilerinin Tanrı tasavvurları ile psikolojik iyi olma hali arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında olumlu Tanrı tasavvuru ile psikolojik iyi olma hali arasında pozitif, olumsuz Tanrı tasavvuru ile psikolojik iyi olma hali arasında negatif yönlü bir ilişki bulmuştur. Ceylan (2018) ölümlülük bilinci ile psikolojik iyi olma halini incelediği çalışmasında Tanrı algısı ölçeğinden alınan puanlar arttıkça psikolojik iyi olma düzeyinin de arttığını bulgulamıştır. Angın (2020) Obsesif Kompulsif Bozukluk tanısı almış hastaların Tanrı algısını incelediği çalışmasında OKB ile Tanrı algısı arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde negatif bir ilişki bulmuştur. Buna göre sevgi yönelimli Tanrı algısının psikolojik sağlığa olumlu etki ettiği; korku yönelimli Tanrı algısının ise olumsuz etki ettiği söylenebilir.

4. İmtihan Algısı Anketi Cevaplarının İncelenmesi

Ankete katılan katılımcıların %59'u imtihanı olumlu ve çok olumlu, %24'ü nötr, %16,1'i olumsuz ve çok olumsuz olarak; %13,6'sı belâyı olumlu ve çok olumlu, %13,1'i nötr, %73,3'ü olumsuz ve çok olumsuz olarak; %4'ü fitneyi olumlu ve çok olumlu, %4'ü nötr, %92'si olumsuz ve çok olumsuz olarak; %14,2'si musibeti olumlu ve çok olumlu, %14,9'u nötr, %70,9'u olumsuz ve çok olumsuz olarak nitelendirmişlerdir. Katılımcıların genel olarak imtihana olumlu bir anlam yükledikleri, belâ, fitne ve musibet kelimelerine ise olumsuz bir anlam yükledikleri görülmektedir.

Katılımcıların %86,3'ü hayatın cennet veya cehenneme gireceklerini belirleyen sınav olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcıların %84,1'i hayatın tamamını kendileri için bir imtihan olarak görürken, %73'ü zenginliği, %67,8'i çocukları, %68,4'ü Covid-19'u imtihan olarak gördüklerini belirtmişlerdir. Hayatın tamamının imtihan olduğunu düşünen katılımcıların bazılarının zenginliği, çocukları ve Covid-19'u imtihan olarak değerlendirmedikleri söylenebilir.

Katılımcıların %94,8'i yaşadıkları zor deneyimlerden bir şeyler öğrendiklerini, %93,2'si deneyimlerinin daha sonra hayatı daha iyi değerlendirmek için anlamlı bir şey haline dönüştüğünü, %93,2'si deneyimlerin kendilerini keşfetmelerini sağladığını, %94,2'si yaşadıkları olayların başkalarını daha iyi anlamalarını sağladığını, %84,2'si hayatın insanın kendini inşa ettiği bir süreç olduğunu, %75,1'i yaşadıkları karşısında "Neden başıma geldi" sorusundan "Ne öğrenebilirim" sorusuna geçtiklerini, %51,3'ü deneyimler karşısında eyleme geçtiklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların cevapları hayatın bir eğitim süreci olduğunu, deneyimlerin insanın potansiyelini ortaya çıkarmak için fırsat olduğunu göstermektedir.

4.2. Nitel Veri Analizi ve Tartışma

İmtihan kavramının nasıl algılandığına dair katılımcıların cevapları ve yorumlar bu çalışmanın nitel verilerini oluşturmaktadır. 18-57 yaş arasındaki 50 katılımcı ile ikili görüşmeler yapılmış ve cevaplar betimsel analiz metodu ile analiz edilmiştir. Yaşadığı deneyimi imtihan olarak değerlendiren bireyler kaygı, kendini kontrol etme ihtiyacı, ödül beklentisi, pasif kabulleniş ve olumsuz etkilerden bahsetmişlerdir. Deneyimi fırsat olarak değerlendiren bireyler fırsatı değerlendirmeye çalıştıklarından ve Yaradan'ın yardımını hissettiklerinden bahsetmişlerdir. Deneyimleri kaderi yaşamak olarak değerlendiren bireyler sınanmadıklarından, yazılanı yaşadıklarından bahsetmişlerdir. Katılımcılar sabır, tahammül, içe atma ve baş etme ile ilgili düşüncelerini paylaşmışlardır. Yapılan görüşmelerde tüm katılımcıların yaşadıkları deneyimlerden bir şeyler öğrendikleri, kişisel bir gelişim yaşadıkları tespit edilmiştir.

1. Deneyimi İmtihan Olarak Değerlendirmenin Oluşturduğu Kaygı:

Başar (2021) Yaradan'ın üzmek ve acı çektirmek için insanları imtihan ettiği düşüncesinin ceza veren Tanrı algısını güçlendirdiğini belirtmiştir. Ceza veren Tanrı algısı da psikolojik semptomları artırmaktadır (Güler, 2007; Güler Aydın, 2011; Seyhan, 2014; Ceylan, 2018; Angın, 2020). Araştırmada hayatı sınama olarak algılayan katılımcıların çoğunluğu sınanma algısının kaygıyı tetiklediğinden bahsetmişlerdir. "Yaşadıklarımın ismini imtihan koyduğumda korku, kaygı, üzüntü hissediyorum." (Kadın, 30) "Sınavda olmaktan kaynaklanan bir korku ve kaygı var." (Erkek, 51) "İmtihanda olmanın korku ve kaygısı var." (Kadın, 26) "Hayat bir imtihandır. Bu beni korkutuyor." (Kadın, 20) "Hayatı imtihan olarak değerlendiriyorum. Bunun korku ve kaygısı olur." (Kadın, 18) "Benim imtihanım bana korku veriyor." (Kadın,47)

Eldemir (2022) onkoloji hastaları ve hasta yakınları ile yürüttüğü çalışmasında hastalığı bir ceza, Yaradan'ın onları imtihan etmesi olarak algılayan katılımcıların korku yönelimli Tanrı algısına sahip oldukları; hastalığa imtihan olarak bakmanın kazanıp kaybetme belirsizliği oluşturduğunu, bu belirsizliğin de katılımcıların kaygısını artırdığını tespit etmiştir. Hastalığın imtihan olarak görülmesi aynı zamanda hastalığın kabullenilmesini de geciktirmiştir. Yapılan ikili görüşmelerde katılımcılar cennet veya cehenneme gitmenin, başarılı olup olamamanın kaygısını yaşadıklarını, hayata imtihan olarak bakmanın destek sağlamadığını ifade etmişlerdir. "Korkup kaygılandığım oluyor; madem ahiret, hesap, cennet, cehennem var. İnsan ölünce, peygamberimiz buyuruyor ya kabir ya cennet bahçelerinden bir bahçe ya cehennem çukurlarından bir çukurdur. Onun endişesi oluyor, sonun endişesi." (Erkek, 57) "Ne ölçüde başarılı olduğumu bilmediğim için kaygı ve korku veriyor" (Kadın, 31) "Bu imtihanı geçemezsem ölümden sonrasından da kaygılanıyorum." (Kadın, 23) "Hem başaramama hem de sonucu bilememenin, tahmin edememenin verdiği belirsizlik duygusundan kaynaklanan bir kaygı oluyor. İmtihan demek destek sağlamıyor." (Kadın, 19)

Yaşanılan bir deneyimle baş ederken bireyler dinden yardım almaktadırlar. Olumlu dini başa çıkmada Tanrı ile güvenli bir ilişki, manevi duygu ve güvenilir bir dünya görüşü öne çıkarken olumsuz dini başa çıkmada Tanrı ile zayıf bir ilişki, manevi mücadele ve tehdit edici bir dünya görüşü öne çıkmaktadır (Pargament vd., 1998: 720). Yapılan ikili görüşmelerde katılımcıların imtihanı olumsuz başa çıkma mekanizması olarak kullandıkları, hayata ve geleceğe güvensiz baktıkları tespit edilmiştir. "İmtihan demek bana kaygı veriyor. Olan şeye imtihanım bu benim diyorsun kabulleniyorsun acaba ilerde daha neler olabilir diye kaygılarım oluyor." (Kadın, 52) "Şimdiye kadar başıma gelenlerle baş ettim ama daha sonra başıma ne geleceğini, nasıl baş edeceğimi bilmiyorum, bu konuda kaygılarım var." (Kadın,

31) “Bu kaygı ilerleyen zamanlarda bu imtihana maruz kalırsam bu imtihanı verememe kaygısı.” (Erkek, 34) “Allah daha büyük şeylerle imtihan etmesin derim.” (Kadın, 31) “Başıma bir şey geldiğinde 10 yıl sonra tekrar karşıma çıkmasından kaygılanıyorum.” (Kadın, 23)

Hıristiyanlıkta günahkâr olarak dünyaya gelen insanları Yalnızca İsa Mesih kurtarabilir ve günahtan temizleyebilir anlayışı hakimdir. İnsanlar İsa Mesih’in suretine uygun hale gelme çabası içerisindedirler. İmtihanlar da insanları karar vermeye zorlayan, karakter ve bilgelik açısından geliştirip insanları Tanrı’nın oğlu suretine uygun hale getirme planının parçası olarak görülmektedir. Bununla birlikte imtihanlar, şeytanın kurduğu tuzaklarla bu hedeften uzaklaşma ve başarısız olma tehlikesini barındırırlar. Bu hayatta dindar ve İsa’ya karşı güçlü bir inancı olanlar, liderler, eylemde bulunanlar, büyümeye ve Tanrı'ya hizmet etmeye niyetli olan kimseler imtihanlarla karşılaşmakta ve her imtihandan sonra daha yüksek bir olgunluk elde etmektedirler. Aynı zamanda bu insanların daha zor sınavlarla karşılaşma olasılığı da artmaktadır. Bu kişilerin şeytan tarafından kışkırtıldığı ve Tanrı tarafından test edildiği anlayışı hakimdir. Kışkırtma düşmanın silahı iken test etme ise Tanrı’nın ana eylemidir. Tanrı için çok az şey yaparak ya da hiçbir şey yapmadan yaşamını sürdüren insanların ise sınanmayacağı anlayışı hakimdir. Bu sebeple Hıristiyanlıkta imtihanla ve acılarla övünme anlayışı bulunmaktadır. Hayattaki her iyi şeyin bir bedeli olduğu inancı bulunmaktadır. Acının tahammülü, tahammülün karakteri, karakterin de umudu meydana getireceği, tahammül etmenin mükafatının sonsuz olduğu anlayışı hakimdir (Russell ve Suggs, 2014). “Çevremizde Allah sevdiği kulunu imtihan eder derler, böyle kendimizi avutuyoruz” (Kadın, 30) şeklinde kültürümüzde yer bulan bu anlayış israiliyattan kaynaklanıyor olabilmektedir. “Müminin rahat bir hayatı olmamalı diye düşünüyorum.” (Kadın, 40) şeklindeki anlayış da Hıristiyanlıktaki acılarla övünme anlayışını ve kinizm felsefesindeki dünya nimetlerinden uzak durma, haz duygusunun en büyük kötülüklerden

birisi olduğu savunma ve buna karşı sıkıntı çekme ve çileciliği içeren anlayışı yansıtmaktadır. İslam'da ise inanmışlara güzel bir hayat bahşedileceği (en- Nahl 16/97) müjdelenmektedir. Sevgili Peygamberimiz kolaylaştırmayı, zorlaştırmamayı tavsiye etmektedir.

Olumsuz dini başa çıkma Allah'a karşı kızgınlık ifadelerini ve olumsuz olarak algılanan deneyimleri ceza olarak değerlendirmeyi içermektedir (Hökelekli, 2017: 75). Cezalandırılma, öfke, korku ve güvensizlik duyguları günahkâr ve cehennemlik olma korkusunu, bu korku kaygıyı, kaygı da suçluluğu tetiklemektedir (Angın, 2020: 146). Hayata imtihan olarak bakan bireylerde cezalandırılma kaygısı görülmektedir. Hayatın bir sınav yeri olması bireyleri gergin ve stresli kılmakta, bu da olaylardan tam anlamıyla yararlanabilmeyi engelleyebilmektedir (Özdoğan, 2010: 88). "İyi bir şey geldiğinde çok fazla sevinmekten korkuyorum gider diye, kötü bir şey geldiğinde isyan etmekten korkuyorum. Bu işe girmem bile benim için bir imtihan diye düşünmüştüm. Çok fazla sevinip tamamen kendimi dünyaya ve işe kaptırdığım zamanlar olur diye. Hem staj hem iş maneviyata zaman ayıramayabilir miyim, o zaman da kendimi dünyalığa kaptırmış olurum bu da bir imtihan başıma iyi bir şey gelse de imtihan. Bunun korku ve kaygısı biraz var." (Kadın, 23) "Daha önce bir olay yaşadıysam, mesela yasak olan bir şeyi yaptıysam karşıma bir imtihan olarak çıktığını düşünürüm. Yaptıklarım için Allah'ın bana bir şeyler yaşattığını düşünürüm." (Erkek, 47) "Hayıflanırsam başıma daha kötü şeyler gelir diye düşünüyorum, çünkü O veriyor, O alıyor." (Kadın, 31) "Bazen hayıflanıyorum ama hayıflandıktan sonra neden böyle dedim diye korkuyorum." (Kadın, 30) "Bula bula neden beni buldu derim, sonra pişman olur kendi kendime kızarım ve Allah'tan geliyor bu, neden böyle dedin derim kendime." (Kadın, 42)

2. Deneyimi İmtihan Olarak Değerlendirmenin Oluşturduğu Otokontrol Duygusu

Korku yönelimli Tanrı algısı olan bireylerde Yaradan tarafından yaratılmış olmaktan kaynaklanan bir borç duygusu oluşabilmektedir. Bu duruma "karşılanamaz bir borç" adı verilmektedir. Bu borç duygusu bireyi, vazifelerini gereği gibi yapma düşüncesine iter. Gereği gibi yapılmadığını düşündüğünde birey kendinde bir kusurluluk hisseder. Bu kusur borç duygusunu, bu da huzursuzluğu tetiklemektedir. Bu huzursuzluk temelde hataların tasavvurlarına saplanıp kalma ile ilgilidir. Hatalı halde kalma korkusu kendini suçluluk duygusu olarak ifade eder ve günah işlemekten kaynaklanan aşırı bir korku meydana gelir. Neticede bu algı "imtihandan geçmek" olarak nitelendirilir (Hökelekli, 2005: 108-109). Dünyayı sınav yeri olarak algılayan bireylerde Allah'ın onları koşullu olarak sevmesi anlayışı hakimdir. Bu bireyler Allah'a karşı görevlerini yerine getirdiklerinde kendilerini iyi hissetmekte, getirmediklerinde ise cezalandırılmayı beklemektedirler (Özdoğan, 2010: 87).

Dış güçler tarafından onaylanmak rahat bir vicdanı, onaylanmamak ise suçluluğu oluşturmaktadır. Otoriter vicdan olarak tanımlanan bu evrede birey içe mâledilmiş bir dış otoritenin yasa ve yaptırımlarını kendi parçası haline getirir. Otoriteye karşı duyulan bir hayranlık ve korku vardır. Otoriteyi hoşnut etmiş olmanın bilincinde olmak rahat bir vicdanı, otoritenin canını sıkacak bir şey yaptığının bilincinde olmak ise suçlu bir vicdanı meydana getirmektedir. Birey rahatlık ve güven duygusu için otorite tarafından onaylanmak istemekte, bunun için de davranışlarını kontrol etme eğilimi göstermektedir. Gerçek vicdanda ise özümüzün sesini daha güçlü duymaya başlarız. İlgimiz, içimize, ruhumuza yönelmiştir. Gerçek vidan, kişiliğimizin, kendi fonksiyonunu gerektiği şekilde yerine getirmesine ya da getirememesine karşı göstermiş olduğu tepkidir. Birey kişiliğinin gerektiği şekilde fonksiyonda bulunduğunu, geliştiğini düşündüğünde iç onaylama ve doğruluk duygusu barındıran rahat vicdanı hissetmektedir. Kişiliğine karşı zararlı olan hareket, düşünce ve

duygular ise suçlu vicdana yol açmaktadır. Böylece gerçek vicdan, kendimizin kendimize karşı gösterdiği tepki olmaktadır. İmkanlarımız bakımından neysek o olmaya çağıran gerçek benliğimizin sesidir. Gerçek vicdan gerçek benliğimizin sembolü olmakla birlikte ahlaki yaşantılarımızın özünü oluşturan şeyleri de kapsamına almaktadır (Özdoğan, 2010: 69-82).

Yaşanılan deneyimleri sınanma olarak değerlendiren katılımcılarda görev bilinci olduğu, sınanıyor olma düşüncesinin kendilerini kontrol ettiği tespit edilmiştir. "Dinin kurallarına uymak zorundasın, İslam'ın şartları var onlara uymak zorundasın. İslam dininin emirleri doğrultusunda akışa bırakmıyoruz, kurallar neyse o, eksikliğimiz varsa ders çıkarıyoruz." (Erkek, 44) İmtihan olarak değerlendirdiğimde daha doğru ve dürüst oluyorum, yoksa herkesi dolandırır, yalan söylersin." (Erkek, 45) "Beni dizginleyen şey hayatın imtihan oluşu, yoksa beni dizginleyen bir şey olmaz." (Kadın, 31) "Her halimizin kontrollü olması gerektiği düşüncesindeyim." (Kadın, 35)

3. Deneyimi İmtihan Olarak Değerlendirmenin Oluşturduğu Ödül Beklentisi

Korku yönelimli Yaradan algısına sahip olan bireyler Yaradan'ı cezalandırıcı, gaddar, öfkeli, affetmeyen sıfatlarla tanımlamaktadırlar ve bu sıfatların sonuçlarına maruz kalmamak için tetikte olma ve mükemmeliyetçilik eğilimi göstermektedirler (Koç, 2011: 87). Gösterdikleri bu tutumla Yaradan'a atfettikleri olumsuz sıfatlarla muhatap olmamayı ümit ederken bir yandan da ödüllendirilmeyi beklemektedirler.

Kohlberg'in geliştirdiği ahlak gelişim kuramı, manevi gelişimin hayata yansıyan, somutlaşan yanını sunmaktadır. Bu kuramın gelenek öncesi birinci devresi itaat ve ceza eğilimi olarak isimlendirilmektedir. Bu devrede davranışın sonuçları o davranışın iyi da kötü olduğunu belirlemektedir (Özdoğan, 2010: 91) Ahlaki yargı dış kontrole, ödül veya ceza

almaya yöneliktir (Kılıç, 2012: 165). İkinci devre, saf çıkarcı eğilimdir. Doğru davranış kişinin davranışlarını tatmin eden davranıştır. "Sen bana yardım et, ben de sana yardım ederim" şeklinde faydacı alışveriş kavramı hakimdir (Özdoğan, 2010: 92).

"Burada o imtihanları geçeceksin ki mükafatını ahirette alasın." (Erkek, 33) "Bunun son olmadığını karşılığını, semeresini alacağımı düşünüyorum." (Erkek, 38) "Evet bence hayat bir imtihandır, bunun sonunda bir ödül ve ceza mutlaka olacaktır. Ben hayatımı ona göre şekillendiririm, ödül ve cezaya göre. Bu beni korkutuyor." (Kadın, 20)

4. Deneyimi İmtihan Olarak Değerlendirmenin Oluşturduğu Pasif Kabulleniş

Pargament ve ark. (1998) problemli başa çıkma mekanizmalarının neler olduğunu ön plana çıkarmak için "kırmızı etiketler" olarak isimlendirilen, uyarı işaretleri içeren dini başa çıkma ölçeği geliştirmişlerdir. Tanrı'nın cezalandırması, yeterince beklediği durumda Tanrı'nın durumu düzelteceği, durumun Tanrı'nın takdirinde olmasından kaynaklanan rahatsız olmama hali gibi durumlar dini başa çıkmada kırmızı etiketler olarak ifade edilmiştir (Butter ve Pargament, 1998: 178). Araştırmada hayatı imtihan olarak algılayan katılımcıların bu kırmızı etiketleri içeren olumsuz başa çıkma stratejilerini kullandıkları tespit edilmiştir. "Durumunla mutlu olmaya bakacaksın. İstesen de zenginliği elde edemezsin. Bu Allah vergisi, Allah'ın lütfu. İstesen de bazı şeyleri elde edemezsin." (Erkek, 43) "Fazla zorlamanın bir anlamı yoktur." (Erkek, 45) "Çözüm olduğunu düşünmüyorum. Umursamamaya çalışıyorum. İmtihan varsa bunu yöneten başka bir güç var ki benim yapabileceğim pek bir şey yok." (Erkek, 38) "Bazen hayıflanıyorum, bazen de yapacak bir şey yok bu benim kaderim diyebiliyorum." (Kadın, 52) "Allah'ın takdiri diyoruz imtihan deyince olanlara. Kader diyoruz. Allah'tan geliyor. Alınyazısı deyip geçiyorum." (Erkek, 50) "Yaradan'ın bize

kaderde yazdığı şeyleri yaşamamız gerektiği için yaşadıklarımızdan da ibret alıp, sabredip doğru yolu bulma çabasındayız. (Sabır nedir? Hiçbir şeyi dile getirip konuşamamak, hiçbir tepki vermemek. Sinir olup oturmak.)" (Kadın, 40) "Bazen kendimi frenleyip hemen tepki vermemeyi deniyorum, bu bir imtihandır beklemem lazım, düşünmem lazım hemen karar almamalıyım diye düşünürüm bu şekilde beni etkiler. Bekliyorum, bazı zamanlar çok uzun zamanlar beklediğim oldu. Hatta kendime kızdığım da oldu keşke daha önce harekete geçseydim diye." (Kadın, 30)

5. Deneyimi İmtihan Olarak Değerlendirmenin Oluşturduğu Olumsuz Etkiler

Yaşadığı deneyimi anlamlandıramayan, deneyimlerin onlara sunduğu kendini geliştirme fırsatlarını kaçıran bireyler yaşadıklarını Yaradan'ın cezalandırması veya imtihan etmesi olarak algılamaktadırlar (Eldemir, 2022: 246). İmtihan algısı cezalandırıcı Yaradan algısını güçlendirir ve olumsuz başa çıkmayı sağlar. Olumsuz başa çıkma da depresyon, düşük yaşam kalitesi, psikolojik semptomlar, başkalarına karşı duyarsızlık gibi duygusal sıkıntılarla ilişkilidir (Pargament vd., 1998: 721). Hayatı bir imtihan yeri olarak değerlendiren katılımcıların sitem, psikolojik semptomlar ve bunların sonucu olarak yaşadıklarını ifade ettikleri fizyolojik hastalıklar yaşadıkları görülmüştür. "Aslında hayatımı akışına göre yaşıyorum, imtihan olduğunu biliyorum ama yine de isyan etmekten kendimi alıkoyamıyorum, neden imtihan ediyor diye." (Kadın, 23) "Ben hayat imtihan olduğu için hayatımı yaşayabildiğimi düşünmüyorum." (Kadın, 47) "Yaşadığım bazı şeylerde kendimi suçluyorum. Dünyaya gelmeyi istemezdim böyle olacağını bilseydim." (Erkek, 50) "Beni psikolojik olarak etkiledi ve psikolojinin etkilerini fiziken yaşadım." (Kadın, 19) "Psikolojik olarak etkisi oldu. Uykusuzluk problemi yaşadım." (Kadın, 20) "Maddi manevi olarak bedenimin zarar gördüğünü düşünüyorum." (Kadın, 30) "Migrenim oldu, 32 yaşımda kalbe

giden ana damarlarımda damar yetmezliğinden dolayı ameliyat oldum, hala tedavisi sürüyor, 3 yıl önce de alerji tedavisi görmeye başladım, psikolojiden kaynaklı alerji tedavisi. O da devam ediyor hâlâ ve 6 ay sonra damar yetmezliğinden tekrar ameliyat dedi." (Kadın, 40) "Fizyolojik olarak çok etkilendim. Mide hastası oldum." (Kadın, 42) "Ben bu süreçte yıprandım, hasta oldum, halen daha tedavi görüyorum. Unutkanlık var." (Kadın, 47)

6. Deneyimi Fırsat Olarak Değerlendirmek ve Yaradan'dan Güç Almak

Bakara suresi 286. ayette Yüce Allah kuluna kaldıramayacağı yükün yüklenmeyeceğini müjdelemektedir. Bu yüzden her bir kişinin yaşadığı deneyimle baş etme gücü vardır. Sevgi yönelimli Yaradan algısı olan birey için her olay onun gelişimi ve deneyim kazanması için bir fırsattır (Özdoğan, 2021: 63) Başımıza gelen her şey Yaradan'ın kontrolündedir ve fırsatlar taşır. Deneyimlere imtihan olarak değil, içinde fırsatlar barındıran bir süreç olarak bakmak kaygıyı azaltmaktadır. Bu düşünce biçimi hayatın getirdiği durumlara uyum sağlamayı ve Yaradan'dan güç almayı beraberinde getirmektedir (Eldemir, 2022: 248) Yaradan imtihan etmez, deneyimletir. Bu deneyimlerle öğrenmemiz gereken şeyleri bizlere fark ettirir. Bir öğrenci gibiyizdir hayatta, bilincimizi açık tutarsak bir ders alır, sonra diğer derse geçeriz. Böylece kalma geçme korkusu veren, kaygılı hissettiren imtihan düşüncesinden çıkıp hayatı bir öğrenme alanı olarak görürüz (Başar, 2021: 381).

Görüşmelerde deneyimleri fırsat olarak değerlendiren katılımcıların çözüm odaklı, kendini geliştirmeye ve öğrenmeye açık oldukları gözlemlenmiştir. "Bir şey yaşadığımda beni doğru yola götürecek neyse araştırıp, bulup onu yaparım. Olumsuzluklarda çaresiz hissetmem hiçbir zaman. Olumlularda olanla yetinmem, daha iyisine ulaşmak için çaba sarfederim." (Erkek, 43) "Başarısızlıklarım karşısında ben genellikle bir çözüm üretmeye

bakıyorum, yani yapabileceğim başka şeyler olabilir mi, daha önceki süreçlerde nerelerde hatalar yaptım, neden bununla karşılaştım diye sorguluyorum. Benden kaynaklı ihmalleri tespit ettiğimde onları telafi etmeye çalışıyorum, kendimi revize ediyorum ama yapabileceğim her şeyi yapmış olmama rağmen hâlâ bu süreçle yüzleşiyorsam o zaman akışına bırakıyorum ama çoğunlukla çözüm üreteceğim ve benden kaynaklanan eksiklikleri gördüğüm yerler oluyor." (Kadın, 35) "Hayatımın tercihlerimden ibaret olduğunu düşünüyorum, ben neyi tercih ettiysem biraz da onu yaşıyorum. Ne yapabilirim diye düşünüyorum, sonuç olarak da bundan ne öğrendiğimi düşünüyorum." (Kadın, 26) "İki türlü değerlendirme yaparım. Bir benim gücümün yetebileceği bir şey mi, iki gücümün dışında daha güçlü bir iradenin yardımıyla çözülebilecek bir şey mi. Bu iki başlığa göre çözüm yolları ararım. Eğer Tanrılık durumsa dua ederim, Tanrılık durum değilse benim yapabileceğim bir şeyse Tanrı da ol derse gerçekleştiririm. Fiiliyat olmayan hiçbir şeyi sevmiyorum. Bir şey yaparsan bir şeyle karşılaşırsın, fiiliyat yoksa klişe kaderin sunduğu şeyler insanın karşısına çıkar. Senin çabaların kaderi değiştirir. Kader gayrete aşıktır demişler." (Erkek, 30)

Maneviyatın özünde her şeyin Yaradan'ın izni ile meydana geldiği farkındalığı vardır. Bunu bilen insanın hayatı da Yaradan'la kurduğu bağ üzerinde şekillenmektedir. Manevi baş etmenin ön önemli unsurlarından biri "Yaradan'dan güç alarak" baş etmedir (Eldemir, 2022: 248) Yaradan'dan aldığı güçle baş eden birey yaşadıklarını acı veya kayıp olarak değil, birer deneyim olarak algılar; kaldıramayacağı yükün yüklenmediğinin farkındadır, olumlu baş etme çabası içerisindedir, Aşkın'la bağ kurarak güçlenir ve yaşadıklarını imtihan olarak değil, birer fırsat olarak görür (Özdoğan, 2012).

Araştırmada deneyimleri birer fırsat olarak değerlendiren katılımcılar karşılaştıkları zorluklarda ilahi bir gücün onlara yardım ettiğini hissettiklerini belirtmişlerdir. "Allah'ın kudretinin her zaman yanımda olduğunu O'nun beni her zaman desteklediğini fark ettim.

Ancak bütün bunları hissetmem için o süreci atlatmam gerekiyordu. Ve sonundaki kanaatim Allah'ın yardımı her zamanmış oldu." (Kadın, 35) "Gücümün yetmediği durumlarda Tanrı'nın yardım ettiğini hissettiğim zaman, bu yardımı hissetmek bana insanların varlığından daha fazla güç katıyor." (Erkek, 30)

7. Deneyimi Kaderi Yaşamak Olarak Değerlendirmek

Kaderin ne olduğunu iyi anlamak gerekmektedir ancak bu kelimenin anlamı üzerinde alimler arasında tam bir anlaşma sağlanamamıştır. Burada ehl-i sünnet kelam ekollerinden Eşari ve Maturidilerin görüşleri karşılaştırılacaktır. Eşari alimlerine göre kader, her şeye ait özel karar, hükümdür. Varlıkların birer birer yokluktan varlığa gelmeleridir. Maturidilere göre kader Allah'ın, yaratıkların niteliklerini bildiği ve tespit ettiği ezeli hükümdür. Kader konusunu izah ederken Eşariler Allah'ın irade sıfatına ağırlık verirken Maturidiler ilim sıfatı ile konuyu açıklamaya çalışmaktadırlar. Maturidiler, irade ile ilim arasında ayrım yaparlar ve Allah'ın her şeyi önceden bildiği ilkesinden hareketle insana irade tanımaktadırlar. Eşariler Allah'ın iradesinin her şeyin üstünde olduğunu ve her şeyi kuşattığını, bu sebeple insanın fiillerinin de Allah'ın iradesinin kapsamı içerisinde olduğunu savunmaktadırlar. Buradan hareketle Maturidiler insanın fiillerinde hür olduğunu savunmakta iken Eşariler insanın fiillerini yaratanın insan değil Allah olduğunu savunmaktadırlar. Kader anlayışları da bu doğrultuda devam etmektedir. Maturidiler kaderin anlamının insanın fiillerinde ortaya çıktığını ve merkezinde insanın fiillerinin yer aldığını savunurken Eşariler insanın fiillerini yaratanın Allah olduğunu, fiilin meydana gelişinde insanın bir gücünün olmadığını, insanın fiillerinde hür görünen ancak aslında mecbur olan bir varlık olduğunu savunmaktadırlar (Gölcük ve Toprak, 2016: 242-280; Bulut, 2016: 260-279).

"*Ne yeryüzünde görülen ne de sizin başınıza gelen bir felâket yoktur ki, onu meydana getirmemizden önce, bir kitapta olmasın. Bu, Allah'a göre, çok kolay bir şeydir.*" (el- Hadîd 57/22) ayetinde vurgulanan "bir kitapta olması" ifadesi Allah'ın ilim sıfatına işaret etmektedir. İlim sıfatı Allah'ın bilmesi demektir. Allah her şeyi zaman ve mekândan münezzeh bir şekilde bilir. Allah her şeyi olacağı için bilmektedir; her şey Allah bildiği için değildir. Biz dünya hayatında sergilediğimiz davranışlarımızı Allah'ın ezeli bilgisinde var olduğu için sergilemeyiz; aksine Allah zaman içindeki davranışlarımızı bilmektedir. İnsanların geçmişteki, şimdiki ve gelecekteki davranışları zaman üstülükte, ezeli şimdide Allah tarafından bilinmektedir (Kılavuz, 2012: 124-125).

Hayatı kaderi yaşamak olarak ifade eden katılımcıların kader görüşlerinin Eşari görüşüne yakın olduğu gözlenmiştir. "Hiçbir şeyi imtihan olarak görmüyorum. Hayatımız bir şekil üzerine, bir kaderin üzerine çizilmiş. Biz o kaderi yaşıyoruz. Ne yazıldıysa o kadere çok inanıyorum." (Kadın, 24) "Yaratıcı varsa hiç kimse hiçbir zaman özgür değildir." (Erkek, 41)

8. Katılımcıların Sabır Tanımları

Hayatı imtihan olarak değerlendirmek, değerleri aslına uygun olarak yaşamakta engel oluşturabilmektedir. Sınanıyor olduğuna inanan bireyler özellikle sabır değerini tahammül olarak yaşamaktadırlar. İnsanın, varlığını çözüm boyutunda ortaya koyarak aktif olabileceği bir yaşantıyı içeren sabır deneyimi içine atma ve biriktirmeyi içeren pasif bir süreç halini alabilmektedir (Özdoğan, 2010: 89). Araştırmada katılımcılara sabrın ne olduğunu sorduğumuzda hayatı imtihan olarak değerlendiren katılımcıların sabrı olana teslim olmak,

susmak, beklemek, dayanmak, isteklerden ödün vermek, ilk anda verilen tepki olarak nitelendirdikleri tespit edilmiştir.

Sabrı teslim olmak olarak niteleyen katılımcılar "Azla yetinmektir. Çırpınmadan ve ağlamadan kadere teslim olmaktır." (Erkek, 43) "Baş edecek gücümün olmadığını bilmem ve bunun için daha büyük bir güçten yardım beklemem." (Erkek, 38) "Başına gelen olaylara olumsuz bir şekilde davranmadan onu kabul etmek." (Kadın, 30) şeklinde cevaplar vermişlerdir.

Sabrı susmak olarak niteleyen katılımcılar "Kayıtsız şartsız susmak." (Erkek, 34) "Kendimim. Hiçbir şeyi dile getirip konuşamamak, hiçbir tepki vermemek. Sinir olup oturmak." (Kadın, 40) "Susmak, göğüs germek, duymazlığa gelmek, görmezliğe gelmek." (Kadın, 47) şeklinde cevaplar vermişlerdir.

Sabrı beklemek olarak niteleyen katılımcılar "Her türlü şeye karşı uygun zamanı beklemek. Beklerken hiçbir şey yapmamak." (Kadın, 20) "Belirsizlik içeren bir bekleme sürecidir." (Kadın, 19) "İsteyerek yapılan bir bekleme. İsteğe bağlı bir dayanma." (Kadın, 31) şeklinde cevaplar vermişlerdir.

Sabrı dayanmak olarak niteleyen katılımcılar "Bir insana katlanmaktır. Biri kötü bir şey söylüyor, ses etmiyorsun, tepki göstermiyorsun, bu sabır." (Kadın, 24) "Sadece kötü şeylerde dayanma gücü bence." (Erkek, 49) şeklinde cevaplar vermişlerdir.

Sabrı isteklerden ödün vermek olarak niteleyen katılımcılar "Bana göre sabır oruç tutmadır. Yapmak istediklerini yapamıyorsun, kendinden ödün veriyorsun. Bir şey yiycen ama orucun bozulur diye yemiyorsun." (Erkek, 45) şeklinde cevaplar vermişlerdir.

Sabrı ilk anda verilen tepki olarak niteleyen katılımcılar "Bir hadiseyle karşılaştığımız ilk anda verdiğimiz ilk tepkidir." (Kadın, 35) "Bana göre sabır karşılaştığım kötü olaylarda

hemen tepki vermemek, bekleyip olacakları görmek." (Kadın, 26) "Sabır bir şeyle karşılaştığımız ilk anda sakin bir tepki verebilmektir." (Erkek, 51) şeklinde cevaplar vermişlerdir.

Hayatı ve deneyimleri bir fırsat ve öğrenme vesilesi olarak algılayan katılımcıların sabır tanımları şükretmek, vazgeçmemek ve mücadele etmek çerçevesinde ifade bulmuştur. Katılımcılar "Sabır başımıza gelen olumlu ya da olumsuz her şeyde şükredebilmek ve elimizdeki ile yetinmeyi bilebilmektir." (Erkek, 43) "Sabır bence bir tür teslimiyet ama aynı zamanda asla vazgeçmemektir." (Kadın, 35) "Bana göre sabır karşılaştığım insanları ve karşılaştığım durumları gerçekçi bir şekilde kabul etmektir. Bazen değiştiremeyeceğim şeyler olduğunu fark ettiğimde sadece değiştirebileceklerime odaklanıyorum. Ve sakince durup bekliyorum. Var olan şeyler için şükrediyorum." (Kadın, 26) "Beklediğin her neyse onun için mücadele ederek beklemek." (Erkek, 30) şeklinde cevaplar vermişlerdir.

Hayatı seçimlerimizin olmadığı, yazılan kaderi yaşamaktan ibaret olarak gören katılımcılar sabrı başkalarına göre davranmak, umursamamak ve beklemek çerçevesinde tanımlamışlardır. Katılımcılar sabrı "Bana göre yanlış bir davranış olsa da yanlış olduğunu savunsam da karşı taraf doğru olduğunu düşünüyorsa onlara göre davranmamdır." (Kadın, 19) "Umursamamak, takmamak, olursa olur, olmazsa olmaz demek." (Kadın, 24) "Bana göre sabır sıranı beklemektir. Neye sabrediyoruz, sıranın sana gelmesine. Sanırım yaşanmışlık sırasının sana gelmesidir. "Sabret bak olur" ne demek, bu sana sıra gelmedi daha demektir kısaca." (Erkek, 41) şeklinde tanımlamışlardır.

9. Katılımcıların Tahammül Tanımları

Katılımcılardan tahammülü tanımlamaları istenmiştir. Hayatı ve deneyimleri bir sınanma vesilesi olarak algılayan katılımcıların tahammül ile sabrı bezer şekilde tanımladıkları, tahammülden bahsederken sabırdan da bahsettikleri, tahammülü sabırla ilişkili bir unsur, dayanmak, susmak, sınır ve bakış açısı olarak tanımladıkları tespit edilmiştir.

Tahammülü sabırla ilişkili unsur olarak niteleyen katılımcılar "Birden fazla olaya sabretmek bence tahammüldür." (Kadın, 30) "Sabırla biraz aynı benim için." (Erkek, 47) "Sınırların zorlanmasına karşılık sabretmek. Sabırla tahammül benim için aynı kapıya çıkıyor." (Kadın, 21) şeklinde cevaplar vermişlerdir.

Tahammülü dayanmak olarak niteleyen katılımcılar "Güçlüğe, zor olan şeylere elimden geldiği kadar dayanmaktır." (Erkek, 43) "İlk anda sabredemeyip sonradan, aradan zaman geçince bu işe katlanmaktır." (Erkek, 51) "İstemeden yapılan bir bekleme. Veya dayanma." (Kadın, 31) şeklinde cevaplar vermişlerdir.

Tahammülü susmak olarak niteleyen katılımcılar "Doğru zamanda doğru davranışı sergilemek için geri çekilmek. Şimdilik susmak." (Erkek, 34) "Aman bir şey olmasın, sus, sabret, olay çıkmasın. Kimse bir huzursuzluk yaşamasın, olay çıkmasın, bir huzursuzluk olmasın diye içine atmak." (Kadın, 42) şeklinde cevaplar vermişlerdir.

Tahammülü sınır olarak niteleyen katılımcılar "Bir sınırın varlığı o sınırdan sonra katlanamamak." (Kadın, 23) "Tahammülün bir sınırı vardır. Bir yerden sonra resti çekerim. Sabrın bittiği yerdir." (Kadın, 47) "Sınır, taşma noktası." (Erkek, 44) şeklinde cevap vermişlerdir.

Tahammülü bakış açısı olarak niteleyen katılımcılar "Sinirlendiğin anda karşı tarafın üzülmemesi için bağırmadan çağırmadan sakince konuşarak karşılık vermektir." (Kadın, 18) "Diğer düşünceleri görmektir." (Erkek, 45) şeklinde cevap vermişlerdir.

Katılımcılardan ikisi tahammülün ne olduğunu bilmiyorum şeklinde cevap vermişlerdir. Bu katılımcıların sabır tanımları şu şekildedir: "Kendimim. Hiçbir şeyi dile getirip konuşamamak, hiçbir tepki vermemek. Sinir olup oturmak. (Kadın, 40) "Sabır da imtihandır. İnsanın iradesine sahip çıkması. (Kadın, 27)

Deneyimleri sınama olarak değil, fırsat olarak değerlendiren katılımcılar tahammülü kabullenmek, katlanmak, beklemek ve dayanmak olarak tanımlamışlardır. "Yapılan bir şeyi kabul etme veya etmeme durumu." (Erkek, 43) "İnsanın omuzladığı, istese de istemese de katlanmak zorunda kaldığı bir süreçtir." (Kadın, 35) "Bizi fiziksel ve ruhsal olarak zorlayan durumlarda sabretmektir sakince durup beklemektir." (Kadın, 26) "Sınırlarımın el verdiği müddetçe karşılaştığım her şeye karşı dayanma gücü." (Erkek, 30)

Hayatı kaderi yaşamak olarak algılayan katılımcılar tahammülü kabullenmek, patlama noktası ve katlanmak olarak nitelendirmişlerdir. "Kendim kabul etmesem de bazı şeyleri kabul etmem gerekiyor, kabul etmek istemediğim şeyleri kabul etmem tahammüldür." (Kadın, 19) "Tahammül sabrımın bittiği yer, patlama noktam." (Kadın, 24) "Katlanmaktır." (Erkek, 41)

10. Katılımcıların İmtihan-Fırsat-Kader Görüşlerine Göre İçe Atma Davranışları

Hayatı imtihan olarak değerlendiren bireyler içine atma, biriktirme gibi pasif süreçler yaşamaktadırlar (Özdoğan, 2010: 89). Araştırmada hayatı bir sınanma yeri ve kaderi yaşamak olarak algılayan katılımcıların çoğunluğun yaşadıklarını içine attıkları tespit

edilmiştir. Bu katılımcılar "Aşırı derecede içime atarım, biriktiririm ve onları unutamam ve sürekli olumsuz olaylar sürekli kafamda döner belki bir süreliğine unuturum ama aralıklarla yine kafamda döner." (Kadın, 30) "Genelde yaşadıklarımı içime atarım. Güzel şeylerde değil de karşılaştığımız kötü şeylerde karşı tarafı kırmamak adına içimize attığımız çok oluyor. Çatır çatır söyleyip kavga etmek yerine içimize atıyoruz." (Erkek, 51) "Biriktiriyorum, bir olay oluyor neden oldu diye söyleniyorum. Neden böyle yaptı, neden sormadı diyorum. Geçen bir olay yaşadım, arkadaşım içeri girdi selam verdi arkadaşımla olan konuşmamı bitirip ben de ona selam vericektim, o gelip beni yargıladı, ben orada tartışmak istemedim, içime attım, orada arkadaşlığımı bitirdim, soğudum." (Erkek, 47) "Evet biriktiririm. Terapi alana kadar. Artık ben üzülüyorsam onlar da üzülsün moduna geçtiğim için artık söyleyeceklerimi söylüyorum, artık içimde tutmuyorum, içime attıkça gördüm ki bunlar beni hasta ediyor, rahatsız ediyor, artık tutmamaya karar verdim." (Kadın, 31) "Çok fena içime atarım. İçim daraldı." (Kadın, 19) şeklinde cevaplar vermişlerdir.

Deneyimleri fırsat olarak değerlendiren katılımcıların da içe atma davranışı sergiledikleri tespit edilmiştir; ancak bu katılımcılar güzel olayları içlerine atıp biriktirmeyi tercih ettiklerini belirtmişlerdir. "Evet biriktiririm. Ama bir kısmını da unuturum. Biriktirdiklerim genelde güzel şeyler, unuttuklarım genelde olumsuz şeyler. Hatırlamak istemediğim için olumsuzları bilerek unutmaya çalışıyorum. Olumluları da daha sonraki süreçte beni motive etmesi düşüncesiyle hep saklı tutuyorum." (Kadın, 35)

11. Katılımcıların İmtihan-Fırsat-Kader Görüşlerine Göre Baş Etme Tutumları

Bakara suresi 286. ayette kimseye kaldıramayacağı yükün yüklenmeyeceği müjdesi, İnşirah suresi 5. ayette her zorlukla birlikte bir kolaylığın olduğunun bildirilmesi, Zümer suresi 53. ayette Allah'ın rahmetinden ümit kesilmemesi gerektiğinin bildirilmesi zorlu deneyimler yaşayan bireylere baş etme gücü vermektedir. Katılımcılara yaşadıklarıyla baş etme güçlerinin olup olmadığı sorulmuştur. Hayatı bir sınanma yeri olarak algılayan katılımcıların 34'ü yaşadıkları ile baş etme güçlerinin olduğunu belirtirken 9'u baş etme güçlerinin olmadığını belirtmişlerdir. Yaşadıklarıyla baş etme gücünün olduğunu belirten katılımcılardan bir kısmı ayetlerden güç alarak baş etme güçlerinin olduğunu belirtmişlerdir. "Bir insana kaldıramayacağını yüklemeyiz diyor Rabbim o yüzden evet diyorum." (Erkek, 57) "Yaşadıklarımla baş edebileceğimi düşünüyorum çünkü Allah Teala insana kaldırabileceğinden fazla yük vermez diye iman ediyorum." (Erkek, 51) "Şu ana kadar yaşadığım her şeyle baş edebilecek gücüm olduğunu biliyorum. Zaten güç yetiremeyeceksem yaşamayacağımı biliyorum. Ayet var." (Kadın, 31) şeklinde cevaplar vermişlerdir. Hayatı kader veya fırsat olarak değerlendiren katılımcıların tümü yaşadıklarıyla baş edebilecek güçlerinin olduğunu belirtmişlerdir.

12. Katılımcıların Deneyimden Elde Ettikleri Gelişim

Yaradan bizlere kaldıramayacağımız yükü yüklemez. Deneyimlediğimiz her şey potansiyelimizin ortaya çıkması ve olumlu değişimler yaşamamız için birer fırsattır. Hayat bir imtihan değil, bir öğretmendir ve deneyimlediğimiz her şey yeni öğrenmeler için birer fırsattır.

Yaşamdaki büyük krizlerle mücadelenin önemli olumlu değişim deneyimlerine yol açabileceği görüşü eskilere dayanmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 1995; akt: Tedeschi, Calhoun ve Cann, 2007: 396) ve bu olumlu kişisel dönüşümü algılama olgusunun zorlu deneyimlerle karşılaşan insanların pek çoğunda meydana geldiği tespit edilmiştir (Tedeschi ve Calhoun, 1995; akt: Calhoun ve Tedeschi, 1998: 358).

Yaşadığı deneyimlerle mücadele eden birey için üç genel alanda büyüme gözlemlenmektedir: kendilik algısındaki değişiklikler, başkalarıyla ilişkilerdeki değişiklikler ve daha derin hayat memnuniyeti, yeni bir hayat istikameti ve öncelikleri içeren değişmiş bir hayat felsefesi (Tedeschi ve Calhoun, 1996: 456). Bu alanlar Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından geliştirilen Travma Sonrası Büyüme Envanterinde yeni olasılıklar, başkalarıyla ilişki kurma, kişisel güç, hayat memnuniyeti ve manevi değişim olarak beş faktörde ele alınmıştır. Yeni Olasılıklar, "Hayatıma yeni bir yön verdim" ifadesinde olduğu gibi yaşamdaki olumlu yeni yönleri tanımlayan öğeleri içermektedir. Başkalarıyla İlişki Kurmak, "Başkalarıyla daha yakın olma duygusu" gibi ifadeleri içermekte ve kişilerarası ilişkilerde olumlu değişimi tanımlamaktadır. Kişisel Güç, "Düşündüğümden daha güçlü olduğumu keşfettim" gibi öğeler içermektedir. Hayat Memnuniyeti, “Kendi hayatımın değerini bilme” ifadesini yansıtan maddeler içermektedir. Manevi Değişim, “Manevi konuların daha iyi anlaşılması” gibi maddeleri içermektedir (Calhoun ve Tedeschi, 1998: 362).

Zorlu deneyimlerle mücadele eden bireylerin yaşadıkları gelişimleri ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Lehman vd., 1989; Affleck ve Tennen, 1991; Yalom ve Liberman, 1991; Calhoun ve Tedeschi, 1998; Joseph vd., 1993). Bu çalışmanın sonuçları da literatürle uygun çıkmıştır. Şunu ifade etmek oldukça önemli ki büyüme olayın direk kendisiyle değil olayla mücadele esnasında gerçekleşmektedir. Örneğin oğlunun vefatıyla mücadelesi esnasında geliştiğini ifade eden Harold Kushner, oğlunun ölümünün doğasında iyi olan bir

şeyin olmadığını ve oğlu karşılığında bu büyümeden seve seve vazgeçeceğini belirtmektedir (Viorst, 1986; akt: Calhoun ve Tedeschi, 1998: 366).

Hayat kendimizi geliştirmemiz, potansiyelimizi keşfetmemiz için bize deneyimler sunan bir öğretmendir. Yapılan ikili görüşmelerde katılımcıların tümü yaşadıkları olaylardan bir şeyler öğrendiklerini, bir gelişim yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcılar "Bazı imtihanlar var ki mesela beni 5. Sınıftan sonra okutmamaları belki imtihan ama beni okutsalardı ben bu kadar gayretli olmayacaktım." (Kadın, 30) "İçimdeki gücün farkına vardım. Bu durumun bana sağladığı bilgi birikiminin beni daha donanımlı bir insan yaptığının farkına vardım." (Kadın, 31) "Şu anda geziyorum, ehliyetimi aldım, çalışma hayatı istiyordum çalışıyorum, artık kendi ayaklarım üzerinde durmaya çalışıyorum. Bir sene önce bunlar benim için bir hayaldi. İnşallah bir de araba alırsam kimse tutmasın beni." (Kadın, 47) "Tecrübe, yediğin kazıkların bütününe tecrübe demişler. İnsanı yönetmeyi, evliliği, öğrenciliği yaşayarak öğreniyorsun. Arabayı sürerek tecrübe ediyorsun, şoförlük kullanınca oluyor, kaza yapınca görüyorsun ki bir daha o hatayı yapmıyorsun." (Erkek, 44) "Yaşadıklarımı kendimi geliştirmek için fırsat olarak görüyorum. Bazen hastalanırız ve bu bizim bağışıklığımızı güçlendirmek içindir. Aynı şey ruhumuza da oluyor. Öyle düşünüyorum." (Kadın, 26) şeklinde cevaplar vermişlerdir.

Sonuç

Araştırmada imtihan kavramının nasıl algılandığını, bu algının kişinin Yaratıcısıyla ilişkisini nasıl şekillendirdiğini ve bu algının insanların psikolojik sağlıkları ile ilişkisini tespit etmek amaçlanmıştır. Araştırmanın konusu olan imtihan kavramı ve Kur'an'ı Kerim'de imtihan olarak çevrilen kelimeler incelenmiştir. İmtihan eğitmek, altın ve gümüşün saflığını test etmek için eritmek, insanın karakter olarak dayanıklı hale gelmesi; belâ tecrübe etmek, iyiliğinin veya kötülüğünün ortaya çıkması; fitne deneyim, altın ve gümüşün ateşte eritilip iyisinin kötüsünden ayırt edilmesi; musibet ise isabet eden anlamlarına gelmektedir.

Manevi değerler yaşamın aşkın boyutlarını anlamamıza yardımcı olmakta, bizleri yeni anlamlara ve olgunluğa ulaştırmayı hedeflemektedirler (Özdoğan, 2019: 908). Hayatta deneyimlediğimiz olayları manevi değerlere göre yaşamanın imtihan kelimesinin eğitmek ve insanın karakter olarak dayanıklı hale gelmesi anlamlarının vuku bulmasına katkısı olduğunu görmekteyiz. Deneyimleri bir fırsat olarak değerlendirerek, geçmiş hatalardan ders çıkarıp hataları tekrar etmeyerek, farklı bir şeyler yaparak kendimizi değiştirebilir, geliştirebiliriz. Ancak, bir olayın denemek, talihsizlik ve uğursuzluk nedeniyle olduğunu savunmak; kişiyi, olayı tahlil etmekten ve kendini geliştirmesine fırsat doğurabilecek anlamı yakalamaktan alıkoyabilmektedir (Rouzati, 2013: 17).

Katılımcıların Tanrı Algısı Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri puanlarının ve İmtihan Algısı Anketine verdikleri cevapların incelendiği araştırmanın ilk kısmında Tanrı Algısı Ölçeği ile Kısa Semptom Envanteri arasında anlamlı bir ilişki çıkmıştır. Buna göre Sevgi Yönelimli Tanrı Algısı puanları arttıkça Kısa Semptom Envanteri puanları düşmekte; Korku Yönelimli Tanrı Algısı puanları arttıkça Kısa Semptom Envanteri puanları artmaktadır. Katılımcıların %50'sinden fazlasının imtihan kavramına olumlu; bela, fitne ve

musibet kelimelerine olumsuz anlam yükledikleri; hayatı, çocukları, zenginliği, Covid-19'u sınav olarak gördükleri ve deneyimlerinden bir şeyler öğrendiği ve geliştiği tespit edilmiştir.

Araştırmanın ikinci bölümünde katılımcılarla İmtihan Algısı Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu ile ikili görüşmeler düzenlenmiş ve betimsel analiz yapılmıştır. Deneyimleri sınama olarak, fırsat olarak ve kaderi yaşamak olarak değerlendirmek üzere üç ana tema belirlenmiştir. Deneyimi sınama olarak algılayan katılımcıların ifadeleri kaygı, otokontrol, ödül beklentisi, pasif kabulleniş ve olumsuz etkiler kategorileri altında; deneyimi fırsat olarak değerlendiren katılımcıların ifadeleri fırsatı değerlendirmek ve Yaradan'dan güç almak kategorileri altında; deneyimi kaderi yaşamak olarak değerlendiren katılımcıların ifadeleri kader kategorisi altında değerlendirilmiştir. Katılımcıların sabır ve tahammül tanımları, içe atma ve başa çıkma davranışları ve deneyimlerden elde ettikleri gelişim de ayrı kategoriler altında incelenmiştir.

Araştırmada deneyimleri sınama olarak değerlendirmenin cezalandırılma, kazanma-kaybetme ve buna bağlı olarak bir karşılık bekleme, doğru adımı atmak için kendini kontrol etme düşüncelerini ortaya çıkardığı tespit edilmiştir. Olumsuz Tanrı algısına sahip bireylerde görülen bu düşünceler olumsuz fiziksel ve psikolojik durumlara yol açabilmektedir. Katılımcılar sınamanın sonucunu bilmemenin, sürekli davranışları kontrol etmeye çalışmanın kaygı ve stres oluşturduğunu ifade etmişlerdir. Bazı katılımcılarda sınanıyor olma düşüncesinin olaylar karşısında etkisiz kalmaya, takdire uyma yaklaşımı ile dini başa çıkmaya yol açtığı görülmüştür. Bu yaklaşıma göre birey başa çıkma sorumluluğunu pasif bir şekilde Tanrı'ya atfetmekte ve kendi sorumluluğundan kaçmaktadır. Tevekkül anlayışına uymayan bu tutumda birey elinden hiçbir şey gelmediğini ve gelmeyeceğini düşünerek acizliğe kapılmaktadır. Kur'an'ı Kerim'de İsrâ suresi 13. ayette "*Her insanın yaptıklarını, boynuna bağlamaktayız.*" ifadesi insanın elinden geleni yapmakla sorumlu olduğuna işaret

etmektedir. Bireyin varlıksal ve ruhsal varlığı, ona yalnızca verilmemiş aynı zamanda onda talep de edilmiştir. Birey kendisine ne yaptığı sorulduğunda ve kendi kendine ne yaptığını sorduğunda bunu yanıtlamak zorundadır (Tillich, 2021: 73).

Deneyimleri fırsat olarak değerlendiren katılımcıların ifadelerinde bu algının kendini geliştirmek ve Yaradan'ın yardımını hissetmekle ilişkili olduğu görülmektedir. Deneyimleri kaderi yaşamak olarak nitelendiren katılımcıların ifadelerinde ise bu algının bireyin seçimlerinin olmaması düşüncesi ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Deneyimleri sınama ve kaderi yaşamak olarak değerlendiren katılımcıların ifadelerinde olumsuz Yaradan algısı ve olumsuz başa çıkma ifadelerinin olduğu, deneyimi fırsat olarak değerlendiren katılımcıların ifadelerinde ise sevgi yönelimli Yaradan algısının yansıtıldığı görülmektedir.

Yunus suresi 44. ayette Yaradan'ın insanlara zulmetmediği ifade edilmektedir. Yaşam bir öğrenme alanıdır ve Yaradan bize ceza vermez, deneyimletir, fırsat verir ve öğretir. Başımıza gelen her şey potansiyelimizi ortaya çıkarmak için bir fırsattır. Peygamberimiz yaşadıkları karşısında 'Rabbim beni terbiye etti ne güzel terbiye etti' demekte 'Rabbim beni imtihan etti ne güzel imtihan etti' dememektedir (Belen, 2014: 289).

Janoff-Bulman (2004) zorlu bir deneyimden sonra gelişimin bazı psikolojik süreçler ile meydana geldiğini ifade etmektedir. Bunlar acı çekerek güçlenme, psikolojik olarak hazır olma ve varoluşsal yeniden değerlendirmedir:

1. Acı Çekerek Güçlenme: Fiziksel olarak bedenimizin sınırlarını zorladığımızda bedenlerimiz nasıl güçleniyorsa, psikolojik olarak zorlanmanın sonucunda da kişisel güçlerimiz inşa edilmektedir. Zorlu bir deneyimin ardından bireyler yaşanılan her neyse onu atlattıklarını ve artık daha güçlü olduklarını fark etmektedirler. Olayı deneyimleme ve olayla

başa çıkma esnasında bireyler daha önce farkına varmadıkları güçlü yönlerinin farkına varmakta, kendi yeterlilikleri ve yeteneklerini, yeni olasılıkları keşfetmekte, kendilerini tanımaktadırlar. Bununla birlikte hayatta yeni olanaklara kapı aralayacak yeni baş etme mekanizmaları ve imkanlar geliştirmektedirler. Zorlukları, acıları aşan birey bu zorlukları aşmak için kendinde yeni bir gücü keşfettiğinin ve süreçten daha güçlü bir birey olarak çıktığının farkındadır. Zorlu bir deneyimden gelişime doğru ilerleyen bir ok olduğu iddia edilebilir.

2. Psikolojik Olarak Hazır Olmak: Tıpkı depremlerin fiziksel yapıları şiddetli bir şekilde sallayıp moloz haline getirmesi gibi zorlu deneyimlerin sismik boyutları da psikolojik yapıları zorlayıp tahrip edebilmektedir. Başarılı yeniden inşa sürecinde, fiziksel yapılar gibi psikolojik yapılar da sonraki sismik zorluklara karşı daha dirençli olacak şekilde tasarlanır. Bunlar psikolojik olarak hazır olmanın faydalarıdır. Aşı olmak da bu duruma benzerdir. Aşı olduğumuzda, daha ciddi oluşumları savuşturmak için hastalığın zayıf bir formuna maruz kalırız. Aynı zamanda bu maruz kalma antikorlar üreterek bireyde hastalıklara karşı bağışıklık oluşturmakta, bedeni fiziksel olarak hazırlamaktadır. Zorlu bir deneyimde de benzer durum söz konusudur; birey artık psikolojik olarak hazırdır.

3. Varoluşsal Yeniden Değerlendirme: Varoluşsal yeniden değerlendirme bireylerin daha fazla yaşam memnuniyeti ifade etme durumlarıdır. Bireyler bir deneyimden sonra ilk önce yaşadıkları olaya anlam vermeye, olayı anlamaya çalışmaktadırlar. Ancak bir süre sonra sorular anlaşılabilirlikten hayatın değeri ve önemi noktasına kaymaktadır. Örneğin, yas sürecinde olan bir birey hayatın kıymetinin farkına varmakta; hayata daha fazla değer atfetmektedir. Hayat artık elde edilmiş bir hak olarak görülmekten çıkıp, olağanüstü ve özel olarak görülmeye başlanır. Hayatın değerini fark ettikten sonra bireyler yeni seçimler yaparak ve sorumluluklar üstlenerek hayatlarında yeni anlam oluştururlar. İşin özünde,

hayatın anlamını bulma çabasından hayatlarında bir anlam oluşturma çabasına kayarlar. Rutinden çıkmak ve rahatın sarsılması bireyleri yeni seçimler yapmaya ve önceliklerini değiştirmeye yönlendirir. Çoğu insan aile ve arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirerek, manevi arayışlara girerek, yeni projeler tasarlayarak değer verdikleri yeni şeyleri yansıtırlar.

Sıkıntılara karşı dayanıklı olduğumuzda büyüyüp olgunlaşırız. Deneyimlerimizle nasıl şekillendiğimizi araştırdıkça, bu değişimi kabul edip kucaklamanın bizi geliştirdiğini, ilerlettiğini anlarız. Değişimi engellemeye çalışmanın ise bizi gerilettiğini kavrarız. Hayat bir değişme sürecidir ve bu değişimin huzursuzluk ve acı gibi duyguları ortaya çıkarmadan gerçekleşmesi çok nadirdir. Yaşadıklarımızla gelişebilmek için olaylara değil, kendimize ve süreci nasıl değerlendirebileceğimize odaklanmalıyız (Samuel, 2022: 364-380). Deneyimlerimizi imtihan olarak değil fırsat olarak okursak deneyimin bize sunduğu yeni perspektiflerin farkına varıp kendimizi geliştirebiliriz. Hayat Yaradan'ın bize dert verdiği bir imtihan arenası değil, potansiyelimizi keşfedip kendimizi inşa ettiğimiz deneyimler ve fırsatlar arenasıdır.

Öneriler

Bu çalışmada imtihan algısının psikolojik sağlığı olumsuz etkilediği görülmüştür. Ülkemizdeki kurumlara şunlar önerilebilir;

- Din kültürü ve ahlak bilgisi dersi öğretmenlerinin öğrencilerin kaygılarını yükseltmemek için hayatı bir sınav olarak sunmamaları önerilmektedir.
- Hutbe ve vaazlarda hayatın bir deneyim olduğunun açıklanması önerilmektedir.
- Hastane ve hapishanelerde görev yapan manevi danışmanların hayatı bir sınav olarak sunmak yerine deneyim olarak açıklamaları önerilmektedir.
- Hemşire ve doktorların hastalıkları bir sınav olarak tanımlamamaları ve bu yönde eğitimler verilmesi önerilmektedir.
- Kur'an Kurslarında hayatın sınav olarak tanımlanmaması önerilmektedir.
- Manevi bakım uygulamalarında imtihan kelimesi yerine deneyim ve fırsat kelimelerinin kullanılması önerilmektedir.
- Kur'an'ı Kerim meallerinde imtihan kavramının eğitmek anlamının, belâ kavramının deneyimlemek ve insanın kendini ve bilmediği özelliklerini tanımasına imkân sağlaması anlamının, fitne kelimesinin altın ve gümüşün ateşte eritip iyisinin kötüsünden ayırt edilmesi gibi insanın özünün ortaya çıkarılması ve arındırılması anlamının ve musibet kelimesinin isabet eden anlamının verilmesi önerilmektedir. Ayetlerin tercümesine bu şekilde yer verilmesi yaşam olaylarının hikmet boyutunun olduğunun vurgulanması açısından önem taşımaktadır.

Kaynakça

Abanoz, S. (2020). Türkiye'de Yapılan "Dinî Başa Çıkma" Konulu Araştırmalar Hakkında Bir Değerlendirme. *Eskiyeni*, (40), 407-429.

Abdülbâkî, M. F. (1988). *Mu'cemül Müfehres Li- Elfâzil Kur'ânil Kerim* (2. bs.). Kahire: Darul Hadis.

Affleck, G. ve Tennen, H. (1991). The Effect of Newborn Intensive Care on Parents' Pschological Well-Being. *Children's Health Care, 20*(1), 6-14.

Ağılkaya Şahin, Z. (2020). *Psikoloji ve Psikoterapide Din* (1. bs.). İstanbul: Çamlıca Yayınları.

Ağırkaya, G. (2020). Belâ-Musibetler Üzerine Fıtrat Eksenli Bir Okuma. *Tefsir Araştırmaları Dergisi*, *4*(3), 30-64.

Ağırkaya, G. (2021). İmtihan Olgusu Nasıl Okunmalıdır? -Bir Anla(t)ma Denemesi-. *Tefsir Araştırmaları Dergisi, 5*(2), 800-827.

Akarçay Karataş, B. (2022). *Yaşama Atfedilen Anlamın, Amacın ve Şema Alanlarının Psikolojik Belirtiler Üzerine Etkisinde Öz Aşkınlığın ve Psikolojik Zihinliliğin Aracı Rolü*. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Aktuna, Y. (1987). Ruh Sağlığı Açısından Mevlânâ Düşüncesi (ss. 61-68). 1. Milletlerarası Mevlâna Kongresi, sunulmuş bildiri, Konya: Selçuk Üniversitesi Basımevi.

Angın, Y. (2020). *Obsesif Kompulsif Bozukluk Tanılı Hastalarda Dini Yönelim ve Tanrı Algısının İncelenmesi; Bir Karma Yöntem Araştırması*. (Yayımlanmamış doktora). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Apaydın, H. (2010). Ruh Sağlığı-Din İlişkisi Araştırmalarına Bir Bakış. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, *10*(2), 59-77.

Arkonaç, S. (1993). *Psikoloji Zihin Süreçleri Bilimi*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.

Asar, Ç. (2020). *Lise Öğrencilerinin Tanrı Tasavvuru ile Değer Yönelimleri Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma: Yalova Örneği*. (Yayımlanmamış doktora). Çukurova Üniversitesi, Adana.

Ataseven, A. (2005). İslam'a Göre Ruh ve Beden Sağlığı. *İslam'da Çocuk ve Aile Terbiyesi Sempozyumu Tebliğ ve Müzakereler (I)* içinde (ss. 273-280). İstanbul: İlmi Neşriyat.

Ateş, N. E. (2019). Travmayı Anlamlandırması Açısından İmtihan İnancı ve Başa Çıkma: Şehit Aileleri, Gaziler ve Gazi Aileleri Örneği. *Trabzpn İlahiyat Dergisi*, *6*(1), 125-151.

Atlıoğlu, G. N. (2022). *Allah Algısı ve Bilişsel Çarpıtmalar İlişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

Aydın, M. S. (2019). *Din Felsefesi* (15. bs.). İzmir: İzmir İlahiyat Fakültesi Vakfı.

Ayten, A. (2017a). *Psikoloji ve Din Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri* (5. bs.). İstanbul: İz Yayıncılık.

Ayten, A. (Ed.). (2017b). *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Teori ve Uygulama Alanları* (1. bs.). İstanbul: Dem Yayınları.

Ayten, A. ve Karagöz, S. (2021). Religiosity, Spirituality, Forgiveness, Religious Coping as Predictors of Life Satisfaction and Generalized Anxiety: A Quantitative Study on Turkish Muslim University Students. *Spiritual Psychology and Counseling*, *6*(1), 47-58.

Bahari, C. A. ve Faris, W. F. (2021). Jalāl al-Dīn al-Rūmī's Concept of Ibtilā': Its application to Stress Management. *AL-ITQAN: JOURNAL OF ISLAMIC SCIENCES AND COMPARATIVE STUDIES*, *5*(1), 5-18.

Bakırcı, S. ve Çögenli, M. S. (2013). *Kullanım Örnekleriyle Arapça Edatlar Sözlüğü*. İstanbul: Cantaş Yayınları.

Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2004). *Stres ve Başaçıkma Yolları* (22. bs.). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Başar, S. (2021). *Gebelik Sürecinde Kadınlara Yönelik Olarak Hastanede Manevi Bakım Uygulamaları (İzmir Örneği)*. (Yayımlanmamış doktora). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Belen, F. Z. (2014). *Manevi Danışmanlıkta Bibliyoterapi Tekniği ve Uygulaması*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.

Belen, F. Z. (2017). Din Psikolojisi Açısından Maslahat. *İslami İlimlerde Maslahat*, 323-340.

Buladı, K. (2020). *Musibet ve İmtihan "Musibet ve Felaketler Karşısında İnsanın İmtihanı"*. İstanbul: Kayıhan Yayınları.

Bulut, H. İ. (2016). *İslam Mezhepleri Tarihi* (2. bs.). Ankara: DİB Yayınları.

Butter, E. M. ve Pargament, K. I. (2003). Development of a Model For Clinical Assessment of Religious Coping: Initial Validation of the Process Evaluation Model. *Mental Health, Religion & Culture*, *6*(2), 175-194.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2020). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (28. bs.). Ankara: Pegem Akademi.

Calhoun, L. G. ve Tedeschi, R. G. (1998a). Beyond Recovery From Trauma: Implications for Clinical Practive and Research. *Journal of Social Issues*, *54*(2), 357-371.

Calhoun, L. G. ve Tedeschi, R. G. (1998b). Beyond Recovery From Trauma: Implications for Clinical Practice and Research. *Journal of Social Issues*, *54*(2), 357-371.

Can, Ş. (2010). *Dîvân-ı Kebîr'den Seçmeler* (C. 2). Ötüken Neşriyat.

Carver, C. S., Scheier, M. F. ve Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*(2), 267-283.

Cevherî, İ. b. H. (1999). *Es- Sıhâh*. Beyrut, Lübnan: Dar al- Kotob al- Ilmıyah.

Ceylan, U. E. (2018). *Ölümlülük Bilincinin Dini Başa Çıkma, Tanrı Algısı, Ölüm Kaygısı ve Psikolojik İyi Olma ile İlişkisi*. (Yayımlanmamış doktora). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Cohen, A. B. ve Koenig, H. G. (2016). Din ve Ruh Sağlığı. *Journal of Balikesir University Faculty of Theology*, *2*(1), 153-160.

Creswell, J. W. ve Creswell, J. D. (2018). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5. bs.). California: Sage Publications.

Cüceloğlu, D. (2004). *İnsan ve Davranışı Psikolojinin Temel Kavramları* (13. bs.). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çağrıcı, M. (2016). *İslâm Düşüncesinde Ahlâk* (7. bs.). İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.

Çetin, A. (2006). *Örneklerle Peygamberimiz* (2. bs.). İstanbul: Ensar Neşriyat.

Çetin, R. (2016). Ku'ran-ı Kerim Bağlamında Kader-İmtihan İlişkisi, *5*(4), 780-800. doi:10.15869/itobiad.60995

Dryden, W. ve David, D. (2008). Rational Emotive Behavior Therapy: Current Status. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, *22*(3), 195-209.

el-Cevzî, C. E.-F. A. b. A. b. M. (1422). *Zâdu'l-Mesîr fî İlmi't-Tefsir* (C. 1). Beyrut: Dâru'l kitâbi'l Arabi.

Eldemir, F. (t.y.). *Onkoloji Hasta ve Yakınlarının Manevi İhtiyaçlarının Belirlenmesi, Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının Psikolojik Sağlıklarına, Tanrı Algısı Düzeylerine ve Elektroensefalogramlarına Etkisi (Dr. Abdurrahman Yurtaslan Ankara Onkoloji Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Ankara Şehir Hastanesi Örneği)*. (Yayımlanmamış doktora). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Ellis, A. (1969). Rational-Emotive Therapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, *1*(2), 82-90.

Emoto, M. (2005). *The Hidden Messages in Water*. New York: Atria Books.

Erden, M. ve Akman, Y. (2008). *Eğitim Psikolojisi Gelişim- Öğrenme- Öğretme* (17. bs.). Ankara: Arkadaş Yayınları.

Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, *21*(3), 219-239.

Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1985). If It Changes It Must Be a Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*(1), 150-170.

Frankl, V. E. (2020). *İnsanın Anlam Arayışı*. (S. Budak, Çev.) (82. bs.). İstanbul: Okyan Us Yayınevi.

Geçtan, E. (1998). *Psikanaliz ve Sonrası* (8. bs.). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Geçtan, E. (2021). *İnsan olmak* (23. bs.). İstanbul: Metis Yayınları.

Göka, E. (2021). *Psikoloji Varoluş Maneviyat* (1. bs.). İstanbul: Kapı Yayınları.

Gölcük, Ş. ve Toprak, S. (2016). *Kelam (Tarih-Ekoller-Problemler)* (9. bs.). Konya: Tekin Kitabevi.

Grof, S. ve Grof, C. (2011). *Manevi Kriz Kişisel Dönüşüm Buhranlarına Bir Bakış*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Güleç, C. (2016). *Pozitif Ruh Sağlığı* (3. bs.). Ankara: Arkadaş Yayınevi.

Güler, A. (2007). *Tanrı'ya Yönelik Atıflar, Benlik Algısı ve Günahkarlık Duygusu (Yetişkin Örneklem)*. (Yayımlanmamış yüksek lisans). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Güler Aydın, Ö. (2011). *Yaşamı Sürdürmede Dini İnancın Rolü*. (Yayımlanmamış doktora). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Güler, İ. ve Özsoy, Ö. (2012). *Konularına Göre Kur'an*. Ankara: Fecr Yayınevi.

Günday, H. ve Şahin, Ş. (2011). *Arapça Dilbilgisi (Nahiv Bilgisi)* (5. bs.). İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti.

Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2018). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri (Felsefe-Yöntem-Analiz)* (5. bs.). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Helgeson, V. S. (2011). Gender, Stress, and Coping. S. Folkman (Ed.), *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping* içinde (ss. 63-85). New York: Oxford University Press.

Hisli Şahin, N. (Ed.). (1998). *Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologları Derneği Yayınları.

Hökelekli, H. (2005). *Din Psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

Hökelekli, H. (2017). *Din Psikolojisine Giriş* (6. bs.). İstanbul: Dem Yayınları.

Izutsu, T. (1991). *Kur'an'da Dinî ve Ahlâkî Kavramlar*. (S. Ayaz, Çev.). İstanbul: Pınar Yayınları.

İbn Manzûr, C. M. b. M. (2005). *Lisânü'l-Arab* (4. bs.). Beyrut, Lübnan: Dar Sader Publishers.

İmâm Nevevî. (2017). *Riyazü's Sâlihîn*. (Y. Kandemir, İ. L. Çakan ve R. Küçük, Çev.) (C. 1-8). İstanbul: Erkam Yayınları.

İnceoğlu, M. (2000). *Tutum- Algı İletişim*. Ankara: İmaj Yayınevi.

İsfehani, R. (1373). *El-Müfredat fi Ğaribi'l-Kur'ân*. Tahran: Çaphane-i Haydari.

Janoff-Bulman, R. (2004). Posttraumatic Growth: Three Explanatory Models. *Psychological Inquiry*, *15*(1), 30-34.

Jones, J. W. (2004). Religion, Health, and the Psychology of REligion: How the REsearch on Religion and Health Helps Us Understand Religion. *Journal of Religion and Health*, *43*(4), 317-328.

Joseph, S., Williams, R. ve Yule, W. (1993). Changes in Outlook Following Disaster: The Preliminary Development of a Measure to Assess Positive and Negative Responses. *Journal of Traumatic Stress*, *6*(2), 271-279.

Jung, C. G. (1970). *Psychological Reflections*. New Jersey: Princeton University Press.

Kaya, Semra. (2017). *Kur'an'a Göre Kulluk- İmtihan İlişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans). İnönü Üniversitesi, Malatya.

Kaya, Süleyman. (2002). *Kur'ân'da İmtihan*. (Yayımlanmamış doktora). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Kılavuz, A. S. (2012). *Anahatlarıyla İslâm Akâidi ve Kelâma Giriş* (17. bs.). İstanbul: Ensar Neşriyat.

Kılıç, M. E. (2012). İmâm Gazzâlî ile Kohlberg'in Ahlâk Teorilerinin Karşılaştırılması. *Turan Stratejik Araştırmalar Merkezi Dergisi*, *4*(14), 159-169.

Kırcalı, E. (2020). *Yas Sürecinin Yordayıcıları: Geçmiş Deneyimler, Duygu Düzenleme Becerisi, Psikolojik Dayanıklılık, Sosyal Destek ve Başa Çıkma Becerileri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans). Başkent Üniversitesi, Ankara.

Kobasa, S. C., Maddi, S. R. ve Kahn. (1982). Hardiness and Health: A Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology, 42*(1), 168-177.

Koç, A. (2011). *Üniversite Öğrencilerinde Tanrı Tasavvuru, Benlik Algısı ve Öfke Yaşantısı*. (Yayımlanmamış yüksek lisans). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Koenig, H. G. (2004). Religion, Spirituality, and Medicine: Research Findings and İmplications for Clinical Practice. *Southern Medical Journal, 97*(12), 1194-1200.

Koenig, H. G., Pargament, K. I. ve Nielsen, J. (1998). Religious Coping and Health Status in Medically III Hospitalized Older Adults. *The Journal of Nervous & Mental Disease, 186*(9), 513-521.

Korkmaz, N. E. (2012). *Bağlanma, İnsan-Tanrı İlişkisi ve Psikolojik İyilik Hali*. (Yayımlanmamış doktora). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Korkmaz, S. (2021). The Relationships Between Optimism, Happiness and Religious Coping. *Spiritual Psychology and Counseling, 6*(3), 49-62.

Köse, A. ve Ayten, A. (2020). *Din Psikolojisi* (11. bs.). İstanbul: Timaş Yayınları.

Kula, N. (2000). Kur'an Işığında İnsan-Çevre İlişkisinin Ruh Sağlığı Açısından Önemi. *Uludağ Üniveersitesi İlâhiyat Fakültesi, 9*(9), 361-376.

Kurt, İ. (2011). *Sınav Kaygısını Aşmanın Yolları*. İstanbul: Bizim Kitaplar.

Kutub, S. (2021). *Bela ve İmtihan*. İstanbul: Bilimevi Basın Yayın A.Ş.

Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

Lehman, D. R., Lang, E. L., Wortman, C. B. ve Sorenson, S. B. (1989). Long-Term Effects of Sudden Bereavement: Marital and Parent-Child Relationships and Children's Reactions. *Journal of Family Psychology*, *2*(3), 344-367.

Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: The Guilford Press.

Lucero, S. M., Pargament, K. I., Mahoney, A. ve DeMaris, A. (2013). Links Between Religious and Spiritual Coping and Adjustment Among Fathers and Mothers During First Pregnancy. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, *31*(3), 309-322.

McGinn, L. K. (1997). Interview: Albert Ellis on Rational Emotive Behavior Therapy. *American Journal of Psychotherapy*, *51*(3), 309-316.

Murken, S. (2012). Tanrı'yla İlişki ve Ruh Sağlığı- Bir Modelin Gelişimi ve Deneysel İncelemesi. *Çukurova Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergis*, *12*(2), 299-316.

Oktay, M. (2021). *Üniversite Gençliğinde Tanrı Tasavvurları ile Kişilik Özellikleri İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*. (Yayımlanmamış yüksek lisans). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Özdoğan, Ö. (2007). *İsimsiz Hayatlar Manevi ve Psikolojik Yaklaşımla Arınma ve Öze Dönüş* (2. bs.). Ankara: Lotus Yayınevi.

Özdoğan, Ö. (2010a). *Mutluluğu Seçiyorum* (5. bs.). Ankara: Özdenöze Yayınları.

Özdoğan, Ö. (2010b). *Aşkın Yanımız Maneviyat* (2. bs.). Ankara: Özdenöze Yayınları.

Özdoğan, Ö. (2012). Kanser Tedavisine Manevî ve Psikolojik Yaklaşım. *Kansere Çözüm Var* içinde (ss. 351-362). Ed.: N. Doğan. İst.: Hayy Kitap.

Özdoğan, Ö. (2019). Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının Geliştirilmesi ve Uygulanması (ss. 907-912). 5. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi, sunulmuş bildiri, Üsküp/ Kuzey Makedonya. Sageya Yayıncılık.

Özdoğan, Ö. (2021). Kanser ve Maneviyat. *Psikoonkoloji-Kanserli Hastaya Psikososyal Bakış* içinde (ss. 60-64). Ankara: Türkiye Klinikleri.

Öztürk, B. (2019). *Tanrı Algısı Kişilik İlişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans). Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Rize.

Palmer, S. (2009). Rational Coaching: A Cognitive Behavioural Approach. *The Coaching Psychologist*, *5*(12-19).

Pargament, K. I., Ensing, D. S., Falgout, K., Olsen, H., Reilly, B., Haitsma, K. V. ve Warren, R. (1990). God Help Me: (I): Religious Coping Efforts as Predictors of the Outcomes to Significant Negative Life Events. *American Journal of Community Psychology*, *18*(6), 793-824.

Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press.

Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G. ve Perez, L. (1998). Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, *37*(4), 710-724.

Pargament, K. I. (2001). *The Psychology of Religion and Coping Theory, Research, Practice*. New York: The Guilford Press.

Park, C. L. (2013). Din ve Anlam. İ. Yenen (Çev.), *Din ve Maneviyat Psikolojisi Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları* içinde . Ankara: Phoenix Yayınevi.

Park, C. L. ve Folkman, S. (1997). Meaning in the Context of Stress and Coping. *Review of General Psychology*, *1*(2), 115-144.

Peker, H. *Kur'an Meâli "Sade ve Akıcı Bir Üslup*.

Peker, H. (2017). *Ruh Sağlığı ve Dini İnanç* (1. bs.). İstanbul: Ensar Neşriyat.

Plotnik, R. (2020). *Psikoloji'ye Giriş*. (T. Geniş, Çev.) (4. bs.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Rouzati, N. (2013). *Notion of Divine Trial in the Qur'an A Critical Analysis and Reappraisal of the bala Narratives*. (Yayımlanmamış doktora). Durham University.

Rumi, M. C. (2010). *Yedi Meclis (Mecâlis-i Seba'a)*. (E. Güngör, Ed.) (1. bs.). İstanbul: Kurtuba Kitap.

Rumi, M. C. (2014). *Mesnevi-i Şerif*. (V. Ç. İzbudak, Çev.) (C. 3-4). Ankara.

Russell, B. ve Suggs, R. (2014). *Acts of God Why Does God Allow So Much Pain?* Chicago: Moody Publishers.

Samuel, J. (2022). *Bu Da Geçecek (Değişim, Kriz ve Umut Dolu Başlangıç Hikâyeleri)*. (S. Yüce, Çev.). İstanbul: Eksik Parça Yayınları.

Schowalter, M. ve Murken, S. (2003). Religion und Psychische Gesundheit- Empirische Zusammenhänge Komplexer Konstrukte. *Einführung in die Religionspsychologie* içinde (ss. 138-162).

Schultz, D. P. ve Schultz, S. E. (2020). *Modern Psikoloji Tarihi*. (Y. Aslay, Çev.) (8. bs.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Sert Ağır, M. *Çağdaş Psikoloji Akımları*. İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi Sosyoloji-Felsefe Lisans Programı.

Seyhan, B. Y. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Tanrı Tasavvuru ve Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişkiler. *C.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, *18*(1), 65-97.

Taberî, E. C. M. b. C. (2017). *Taberî Tefsiri*. (H. Karakaya ve K. Aytekin, Çev.) (C. 1-9). İstanbul: Hisar Yayınevi.

Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. California: Sage Publications.

Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma. *Journal of Traumatic Stress*, *9*(3), 455-471.

Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. ve Cann, A. (2007). Evaluating Resource Gain: Understanding and Misunderstanding Posttraumatic Growth. *APPLIED PSYCHOLOGY: AN INTERNATIONAL REVIEW*, *56*(3), 396-406.

Tillich, P. (2021). *Olmak Cesareti*. (C. Dansuk, Çev.) (5. bs.). İstanbul: Okyanus Yayınları.

Tokur, B. (2020). *İmtihan Psikolojisi Var Olmanın Hakkını Vermek: İmtihan* (2. bs.). Ankara: Fecr Yayınevi.

Torunoğlu, A. Ö. (2023). *Psikolojik Belirtilerin Riskli Davranışlarla İlişkisinde İçselleştirilmiş ve Sosyal Damgalanma, Kontrol Odağı, Umut ve Öz-Şefkatin Etkisi: Türkiye Üniversite Örnekleminde Bir İnceleme*. (Yayımlanmamış yüksek lisans). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Tuzcuoğlu, N. (1995). Psikanaliz Kuramı ve Özellikleri. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, (7), 275-285.

Türk Dil Kurumu. https://sozluk.gov.tr/

Uysal, V., Göktepe, A. K., Karagöz, S. ve İlerisoy, M. (2017). Dinî Başa Çıkma ile Umut, Hayat Memnuniyeti ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki Etkileşim Üzerine Bir Araştırma. *Marmara Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi*, (52), 139-160.

Viorst, J. (1986). *Necessary losses*. New York.

World Health Organization. 2018. https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being

Yalom, I. D. ve Lieberman, M. A. (1991). Bereavement and Heightened Existential Awareness. *Psychiatry*, *54*(4), 334-345.

Yapıcı, A. (2013). *Ruh Sağlığı ve Din Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık* (2. bs.). Adana: Karahan Kitabevi.

Yavuz, K. (1982). Din Psikolojisinin Araştırma Alanları. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, *0*(5).

Yılmaz, B. (2020). *Dini Başa Çıkma Düzeyinin Takıntılı Davranışlarla Başa Çıkma ile İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*. Ankara Üniversitesi, Ankara.

Yüksel, M. A. (2020). Kur'ân'da İlâhî Sınama ve Sabır. *Tefsir Araştırmaları Dergisi*, *4*(3), 121-143.

Zamanian, H., Eftekhar-Ardebili, H., Eftekhar- Ardebili, M., Shojaeizadeh, D., Nedjat, S., Taheri-Kharameh, Z. ve Daryaafzoon, M. (2015). Religious Coping and Quality of Life in Women with Breast Cancer. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, *16*(17), 7721-7725.

Ekler

Ek-1. Etik Kurul İzni

T. C.
KÜTAHYA DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

TOPLANTI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi: 10.11.2022
Toplantı Sayısı: 2022/10

GÜNDEM 27: Kütahya Dumlupınar Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi Dekanlığı'nın 27.10.2022 tarihli ve 151131 sayılı yazısı gereğince; Felsefe ve Din Bilimleri Bölüm Başkanlığı Öğretim Elemanlarından Arş. Gör. Sevde ÖZTÜRK'ün "***İmtihan Algısı ve Psikolojik Sağlık İlişkileri***" başlıklı akademik çalışmasında kullanılmak üzere, görüşme ve anket yapma talebinin etik açıdan uygunluğu üzerine görüşme.

KARAR 27 : Kütahya Dumlupınar Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi Dekanlığı'nın 27.10.2022 tarihli ve 151131 sayılı yazısı gereğince; Felsefe ve Din Bilimleri Bölüm Başkanlığı Öğretim Elemanlarından Arş. Gör. Sevde ÖZTÜRK'ün "***İmtihan Algısı ve Psikolojik Sağlık İlişkileri***" başlıklı akademik çalışmasında kullanılmak üzere, görüşme ve anket yapma talebinin etik açıdan uygunluğu üzerine görüşüldü.

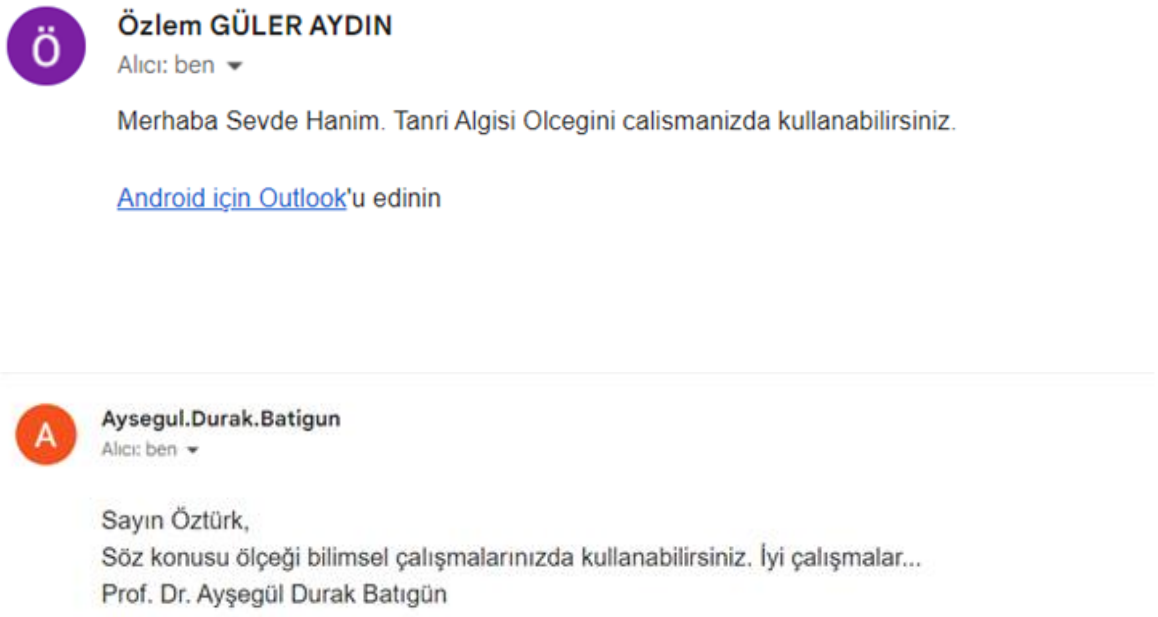
Yapılan görüşmeler ve değerlendirmeler sonucunda, çalışma kapsamında yapılacak olan uygulama, anket-görüşme sorularının ve ölçeklerin, gerekli izinlerin alınması kaydıyla, fikri, hukuki ve telif hakları bakımından sorumluluğu başvurucuya ait olmak üzere etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Prof.Dr. Ali ÇELİK
Başkan

Prof.Dr. Abdullah İLGAZİ	Prof.Dr.Orhan EMMACI	Prof.Dr.Muhammed Salt GÖKALP
Üye	Üye	Üye
Prof.Dr.Çetin ÖZDİLEK	Prof.Dr. Selda MANT MENAY	Prof.Dr. Ramazan KILIÇ
Üye	Üye	Üye

Evliya Çelebi Yerleşkesi Tavşanlı Yolu 10. Km 43100 KÜTAHYA Ayrıntılı bilgi için irtibat: Havva AĞARTAN Bilgisayar İşletmeni Telefon: (0 274) 443 16 62 Dahili IP No: 1662 Faks: (0 274) 443 00 47
e-posta: bayek@dpu.edu.trElektronik Ağ: www.dumlupinar.edu.tr

Ek 2. Ölçek İzinleri



Özlem GÜLER AYDIN
Alıcı: ben

Merhaba Sevde Hanim. Tanri Algisi Olcegini calismanizda kullanabilirsiniz.

Android için Outlook'u edinin

Aysegul.Durak.Batigun
Alıcı: ben

Sayın Öztürk,
Söz konusu ölçeği bilimsel çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar...
Prof. Dr. Ayşegül Durak Batıgün

Ek 3. Bilgilendirilmiş Onam Formu

KATILIM ÖNCESİ BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ FORMU

İMTİHAN ALGISI VE PSİKOLOJİK SAĞLIK İLİŞKİSİ

"Sayın gönüllü,

Sizi, yüksek lisans tezi kapsamında Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN danışmanlığında, yüksek lisans öğrencisi Sevde ÖZTÜRK tarafından yürütülen "İmtihan Algısı ve Psikolojik Sağlık İlişkisi" başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmada yer almayı kabul etmeden önce, araştırmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme çerçevesinde özgürce vermeniz gerekmektedir. Aşağıdaki bilgileri lütfen dikkatlice okuyunuz, sorularınız olursa sorunuz ve açık yanıtlar isteyiniz.

Bu araştırmanın amacı, imtihan kavramının nasıl algılandığını, bu algının kişinin Yaratıcısıyla ilişkisini nasıl şekillendirdiğini ve bu algının insanların psikolojik sağlıkları ile ilişkisini tespit etmektir. Araştırmada sizden tahminen 30-35 dakikanızı ayırmanız istenmektedir. Araştırmaya sizin dışınızda tahminen 49 kişi katılacaktır. Size yöneltilen soruya kısa veya uzun cevap vermeniz istenecektir. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, yöneltilen soruya dilediğiniz gibi, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen şekilde cevabınızı belirtmenizdir. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir süre zarfında çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Çalışmaya katılımınızdan dolayı size herhangi bir ücret ödenmeyecektir ve talep edilmeyecektir. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. İletişim bilgileriniz ise sadece izninize bağlı olarak ve farklı araştırmacıların sizinle iletişime geçebilmesi için "ortak katılımcı havuzuna" aktarılabilir. Araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında, eğer şimdi veya daha sonra ek bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlamadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğim konusunda karar vermem için yeterince zaman tanındı. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapılmıştır. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatılmıştır. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verilmiştir.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının Adı-Soyadı:

Tarih:

İmza:

Araştırma sonucu hakkında bilgi almak istiyorsanız iletişim bilgilerinizi paylaşabilirsiniz.

İletişim Bilgileri: E-Posta: ..... Telefon:

İletişim bilgilerimin diğer araştırmacıların benimle iletişime geçebilmesi için "ortak araştırma havuzuna" aktarılmasını A) Kabul ediyorum B) Kabul etmiyorum (Lütfen uygun seçeneği işaretleyiniz)

Araştırmacının Adı-Soyadı:

İmza:

Ek 4. Tanrı Algısı Ölçeği

Tanrı Algısı Ölçeği

Değerli katılımcılar;

Aşağıda "Allah" hakkındaki duygu, düşünce ve davranışlarınıza ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Sizden istenen; her bir ifadeyi dikkatlice okuyup, ifadenin sizi ne kadar yansıttığını, karşısında bulunan, derecelendirilmiş kutucuklara işaretlemenizdir. Araştırmadan sağlıklı ve doğru bilgiler elde edilebilmesi için lütfen çekinmeden gerçek fikirlerinizi belirtmeye çalışın.

	İFADE	Hiç	Kısmen	Biraz	Oldukça	Tamamen
1	O'nun bana karşı çok merhametli olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
2	O'nu düşünmek bana sıkıntı veriyor.	1	2	3	4	5
3	O'nun beni bağışlayacağını zannetmiyorum.	1	2	3	4	5
4	O'nu düşündüğümde içimden gelen tek duygu: sevgi.	1	2	3	4	5
5	O'nun bana olan sevgisini hissedebiliyorum.	1	2	3	4	5
6	O'nun bana şefkatle davrandığını hissedebiliyorum.	1	2	3	4	5
7	O'nu düşündüğümde utanıyorum ve kendimi suçlu hissediyorum.	1	2	3	4	5
8	O'nun bana karşı çok acımasız olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
9	O'nu düşünmek bana güven veriyor.	1	2	3	4	5
10	O aklıma geldiğinde O'nda kaçıp uzaklaşmak istiyorum.	1	2	3	4	5
11	O'nu düşünmek beni mutlu ediyor ve içim sevinçle doluyor.	1	2	3	4	5
12	O, ne yaparsam yapayım kusurlarımı örtüyor.	1	2	3	4	5
13	O, her zaman güvenebileceğim tek kaynaktır.	1	2	3	4	5
14	O'nu düşününce kendim için kaygılanıyorum.	1	2	3	4	5
15	O, benim için korkutucudur.	1	2	3	4	5
16	Zor zamanlarımda, O'nun, yanımda olmadığını hissediyorum.	1	2	3	4	5
17	O, bütün insanları karşılık beklemeden sever.	1	2	3	4	5
18	O, yaptıklarım için beni cezalandırıyor.	1	2	3	4	5
19	O'nu düşünmekle huzur buluyorum.	1	2	3	4	5
20	O, bence gerçekten de çok bağışlayıcıdır.	1	2	3	4	5
21	O'nun bana yakın olduğunu sanmıyorum.	1	2	3	4	5
22	O'nun beni her durumda koruduğunu biliyorum.	1	2	3	4	5

Ek 5. Kısa Semptom Envanteri

Kısa Semptom Envanteri

Aşağıda, insanların bazen yaşadıkları belirtilerin ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyun. Daha sonra o belirtinin SİZDE BUGÜN DAHİL, SON BİR HAFTADIR NE KADAR VAROLDUĞUNU yandaki bölmede uygun olan yerde işaretleyin. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösterin. Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendirin:

Bu belirtiler son bir haftadır sizde ne kadar var?

0. Hiç yok 1. Biraz var 2. Orta derecede var 3. Epey var 4. Çok fazla var

Bu belirtiler son bir haftadır sizde ne kadar var?

1	İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali	0	1	2	3	4
2	Baygınlık, baş dönmesi	0	1	2	3	4
3	Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edebileceği fikri	0	1	2	3	4
4	Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu	0	1	2	3	4
5	Olayları hatırlamada güçlük	0	1	2	3	4
6	Çok kolayca kızıp öfkelenme	0	1	2	3	4
7	Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar	0	1	2	3	4
8	Meydanlık (açık) yerlerden korkma duygusu	0	1	2	3	4
9	Yaşamınıza son verme düşüncesi	0	1	2	3	4
10	İnsanların çoğuna güvenilemeyeceği hissi	0	1	2	3	4
11	İştahta bozukluklar	0	1	2	3	4
12	Hiçbir nedeni olmayan ani korkular	0	1	2	3	4
13	Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları	0	1	2	3	4
14	Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetmek	0	1	2	3	4
15	İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetmek	0	1	2	3	4
16	Yalnızlık hissetmek	0	1	2	3	4
17	Hüzünlü, kederli hissetmek	0	1	2	3	4
18	Hiçbir şeye ilgi duymamak	0	1	2	3	4
19	Ağlamaklı hissetmek	0	1	2	3	4
20	Kolayca incinebilme, kırılmak	0	1	2	3	4
21	İnsanların sizi sevmediğine, kötü davrandığına inanmak	0	1	2	3	4
22	Kendini diğerlerinden daha aşağı görme	0	1	2	3	4
23	Mide bozukluğu, bulantı	0	1	2	3	4
24	Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu duygusu	0	1	2	3	4
25	Uykuya dalmada güçlük	0	1	2	3	4
26	Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etmek	0	1	2	3	4
27	Karar vermede güçlükler	0	1	2	3	4
28	Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkmak	0	1	2	3	4
29	Nefes darlığı, nefessiz kalmak	0	1	2	3	4
30	Sıcak soğuk basmaları	0	1	2	3	4
31	Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak	0	1	2	3	4
32	Kafanızın "bomboş" kalması	0	1	2	3	4
33	Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar	0	1	2	3	4
34	Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği düşünceleri	0	1	2	3	4
35	Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları	0	1	2	3	4
36	Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerinde toplama) güçlük/ zorlanmak	0	1	2	3	4

37	Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi	0	1	2	3	4
38	Kendini gergin ve tedirgin hissetmek	0	1	2	3	4
39	Ölme ve ölüm üzerine düşünceler	0	1	2	3	4
40	Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği	0	1	2	3	4
41	Bir şeyleri kırma, dökme isteği	0	1	2	3	4
42	Diğerlerinin yanındayken yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak	0	1	2	3	4
43	Kalabalıklarda rahatsızlık duymak	0	1	2	3	4
44	Bir başka insana hiç yakınlık duymamak	0	1	2	3	4
45	Dehşet ve panik nöbetleri	0	1	2	3	4
46	Sık sık tartışmaya girmek	0	1	2	3	4
47	Yalnız bırakıldığında/ kalındığında sinirlilik hissetmek	0	1	2	3	4
48	Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmemek	0	1	2	3	4
49	Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetmek	0	1	2	3	4
50	Kendini değersiz görmek/ değersizlik duyguları	0	1	2	3	4
51	Eğer izin verirseniz insanların sizi sömüreceği duygusu	0	1	2	3	4
52	Suçluluk duyguları	0	1	2	3	4
53	Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri	0	1	2	3	4

Ek 6. İmtihan Algısı Anketi

İmtihan Algısı Anketi

Cinsiyet: ☐Kadın ☐Erkek

Yaş:

Medeni Durum: ☐Evli ☐Bekar

Öğrenim Durumu: ☐İlkokul ☐Ortaokul ☐Lise ☐Üniversite ☐Yüksek Lisans ☐Doktora

Yaşadığınız Şehir:

İlk Din Eğitimini Nereden Aldınız: ☐Aile ☐Okul ☐Kur'an Kursu ☐Dini Gruplar ☐Cami

1. Benim için imtihan .... bir kavramdır.

☐Çok Olumsuz

☐Olumsuz

☐Nötr

☐Olumlu

☐Çok Olumlu

2. Benim için belâ .... bir kavramdır.

☐Çok Olumsuz

☐Olumsuz

☐Nötr

☐Olumlu

☐Çok Olumlu

3. Benim için fitne .... bir kavramdır.

☐Çok Olumsuz

☐Olumsuz

☐Nötr

☐Olumlu

☐Çok Olumlu

4. Benim için musibet .... bir kavramdır.

☐Çok Olumsuz

☐Olumsuz

☐Nötr

☐Olumlu

☐Çok Olumlu

5. Hayatın tamamı benim için bir imtihandır, sınavdır.

☐Kesinlikle katılmıyorum

☐Katılmıyorum

☐Kararsızım

☐Katılıyorum

☐Kesinlikle Katılıyorum

6. Zengin olduğumda Allah'ın beni imtihan ettiğini düşünürüm.

☐Kesinlikle katılmıyorum

☐Katılmıyorum

☐Kararsızım

☐Katılıyorum

☐Kesinlikle Katılıyorum

7. Hayat, insanın kendini inşa ettiği bir süreçtir. Bu cümleye....

☐Kesinlikle katılmıyorum

☐Katılmıyorum

☐Kararsızım

☐Katılıyorum

☐Kesinlikle Katılıyorum

8. Yaşadığım en zor deneyimden mutlaka öğrendiğim bir şeyler vardır.

☐Kesinlikle katılmıyorum

☐Katılmıyorum

☐Kararsızım

☐Katılıyorum

☐Kesinlikle Katılıyorum

9. Çocukların insanlar için imtihan olduğunu düşünürüm.

☐Kesinlikle katılmıyorum

☐Katılmıyorum

☐Kararsızım

☐Katılıyorum

☐Kesinlikle Katılıyorum

10. Yaşadığım olaylar, kendimi ve başkalarını daha iyi anlamamı sağlar.

☐Kesinlikle katılmıyorum

☐Katılmıyorum

☐Kararsızım

☐Katılıyorum

☐Kesinlikle Katılıyorum

11. Hayat, benim cennet veya cehenneme gireceğimi belirleyen sınavdır.

☐Kesinlikle katılmıyorum

☐Katılmıyorum

☐Kararsızım

☐Katılıyorum

☐Kesinlikle Katılıyorum

12. Yaşandığı anda anlamsız ve acı dolu görünen şeyler daha sonra hayatı daha iyi değerlendirmek için anlamlı bir şey haline dönüşebilir. Bu cümleye...

☐Kesinlikle katılmıyorum

☐Katılmıyorum

☐Kararsızım

☐Katılıyorum

☐Kesinlikle Katılıyorum

13. Hayatımda yaşadığım şeyler kendimi keşfetmemi sağlar.

☐Kesinlikle katılmıyorum

☐Katılmıyorum

☐Kararsızım

☐Katılıyorum

☐Kesinlikle Katılıyorum

14. Yaşadıklarım karşısında “Bu neden benim başıma geldi?” düşüncesinde kalmam “Bu bana ne öğretmeye çalışıyor, ben ne yapabilirim?” düşüncesine geçerim.

☐Kesinlikle katılmıyorum

☐Katılmıyorum

☐Kararsızım

☐Katılıyorum

☐Kesinlikle Katılıyorum

15. Covid-19’u tüm insanlığın bir imtihanı olarak düşünürüm.

☐Kesinlikle katılmıyorum

☐Katılmıyorum

☐Kararsızım

☐Katılıyorum

☐Kesinlikle Katılıyorum

16. Hayatımda imtihan olarak gördüğüm olaylarda eyleme geçmem, içime atarım.

☐Kesinlikle katılmıyorum

☐Katılmıyorum

☐Kararsızım

☐Katılıyorum

☐Kesinlikle Katılıyorum

Ek 7. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

NİTEL SORULAR

1. Başınıza bir şey geldiğinde ne hissedersiniz? Ne düşünürsünüz?

2. Hayat bir imtihandır düşüncesine sahip misiniz? Bu durumun size nasıl bir bakış açısı, anlam kazandırdığını düşünüyorsunuz?

3. Hayatınızda imtihan olarak gördüğünüz şeyler nelerdir? Bunlar karşısında ne yapıyorsunuz? Çözüm üretiyor musunuz, üstünü örtüyor musunuz yoksa akışa mı bırakıyorsunuz?

4. Yaşadıklarınızı içinize atıp biriktirir misiniz?

5. Bir olayı imtihan olarak değerlendirmek size ne katıyor? Size destek sağladığını düşünüyor musunuz? Ya da bu durum size korku veya kaygı veriyor mu?

6. Yaşadıklarınızı kendinizi geliştirmek için bir fırsat olarak görür müsünüz? Ne düşünüyorsunuz?

7. Deneyimlediğiniz size zor gelen bir yaşantı sizi nasıl etkiledi? Ondan neler öğrendiniz?

8. Yaşadıklarınız karşısında "Bu neden benim başıma geldi" diye hayıflanır mısınız? "Bu olaylar karşısında ne yapabilirim? Buradan ne öğrenebilirim?" diyor musunuz? İkinci seçenek ise daha önce bu sorulara nasıl cevaplar buldunuz?

9. Yaşadıklarınızla baş edebilecek gücünüzün olduğunu düşünür müsünüz?

10. Size göre sabır nedir?

11. Size göre tahammül nedir?

Özet

Bu çalışmada imtihan ve yakın anlamlı kavramların ne anlama geldiği, yaşam tecrübeleri karşısında manevi değerlerin rolü, psikolojik sağlığın ne olduğu ve imtihan algısı, Tanrı algısı ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada açıklayıcı sıralı karma yöntem deseni kullanılmıştır. Veri toplama araçları olarak Tanrı Algısı Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri, İmtihan Algısı Anketi ve yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırmanın nicel örneklemini 18-65 yaş arası 502 katılımcı, nitel örneklemini 18-57 yaş arası 50 katılımcı oluşturmuştur.

Elde edilen verilerin analizi sonucunda Kısa Semptom Envanteri ile sevgi yönelimli Tanrı algısı arasında ters yönde, korku yönelimli Tanrı algısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki çıkmıştır. Buna göre sevgi yönelimli Tanrı algısı arttıkça bireylerin psikolojik semptomlarının azaldığı; korku yönelimli Tanrı algısı arttıkça bireylerin psikolojik semptomlarının yükseldiği söylenebilir. İmtihan algısı anketi sonucuna göre katılımcıların %86'sı hayatı, %73'ü zenginliği, %67'si çocukları bir sınav olarak gördüklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların imtihan hakkındaki görüşlerini derinlemesine inceleyebilmek için ikili görüşmeler yapılmıştır. Hayatı imtihan olarak değerlendiren katılımcıların başarma-başaramama, cennet-cehennem ve cezalandırılma kaygısı yaşadıkları, geleceğe güvensiz baktıkları ve dini başa çıkma davranışlarından takdire uyma yaklaşımını kullandıkları, deneyimlerden psikolojik ve fizyolojik olarak olumsuz yönde etkilendikleri belirlenmiştir.

Abstract

In this study, the meaning of trial and concepts that have a similar definition, the role of spiritual values in the face of life experiences, what psychological health is and the relationship between the perception of trial, the perception of God and psychological health are examined. Explanatory sequential mixed method design was used in the research. The Perception of God Scale, Brief Symptom Inventory, The Perception of Trial Questionnaire, and semi-structured interview form were used as data collection tools. The quantitative sample of the study consisted of 502 participants aged 18-65, and the qualitative sample consisted of 50 participants aged 18-57.

As a result of the analysis of the data obtained, there was a significant relationship between the Brief Symptom Inventory and the perception of love-oriented God perception in the opposite direction, and between the perception of fear-oriented God perception in a positive direction. Accordingly, as the perception of love-oriented God increases, the psychological symptoms of individuals decrease; and as the fear-oriented God perception increases, the psychological symptoms of individuals increase. According to the results of The Perception of Trial Questionnaire, 86% of the participants consider life, 73% of the participants consider wealth, and 67% of the participants consider children as a trial. In order to examine the opinions of the participants about trial in depth, bilateral interviews were conducted. It was determined that the participants, who evaluated life as a trial, experienced success-failure, heaven-hell and punishment anxiety, had an insecure view of the future, used the approach of deferring from religious coping behaviors, and were psychologically and physiologically negatively affected by the experiences.